

# દીકરાને બાપની ખાનગી સલાહ.

(સુધારા વધારા સાથની આશુક્તિ ત્રીજી.)

લખનાર,  
બેલુમન સોરાબજી બનાજી.

(ગીકગીને માતાની ખાનગી સલાહ,—ઝીનો મદદગાર શીરેસ્તો,—મરજી  
પ્રમાણેના બાળક પેદા કરવાની વિદ્યા,—મેતનો બેદ,—ખંદગીનું બળ,—ચુપ્ત  
મનશક્તિની મહાન ગોષ્ઠી,—પાંચસી કોમની બેહતરી માટે રથેસ્તાર યોજના,—  
The Greatest Discovery of Psychology—Changing  
Status of Women of India, The Life & Faith of  
Ancient Persia, વિગેરેના કર્તા.)

બેહાંગીર બી. કરાણીના છોકરાઓ,

પુસ્તક વેચનાર તથા પ્રગટ કરનાર,

વેરા ખમર, ફાટ, મુંબઈ.

Telegraphic Address:—  
“JEBEKARANI” Bombay.

# ગૂજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય

[ ગુજરાતી કૉપીરાયિટ વિભાગ ]

અનુક્રમાંક ૧૫૨૭૮- વર્ગીક

પુસ્તકનું નામ દીકરાને આપની ખાતરી  
૨૦૧૧૨

વિષય ૩૫૬:૫૭

# દીકરાને બાપની ખ્યાનગી સલાહ.



(સુધારા વધારા સાથની આવૃત્તિ ત્રીજી.)



લખનાર

બેહમન સોરાબજી ખનાણ.

(દીકરીને માતાની ખ્યાનગી સલાહ,—સ્ત્રીનો મદદગાર શરિરેતો,—મરજી પ્રમાણેના બાળક પેદા કરવાની વિદ્યા,—મોતનો ભેદ,—બદગીનું બળ,—ચુપ્ત મનશક્તિની મહાન શોધો,—પારસી કોમની બેહતરી માટે રથેસ્તાર યોજના,—  
The Greatest Discovery of Psychology—Changing Status of Women of India, The Life & Faith of Ancient Persia, વિગેરેના કર્તા.)

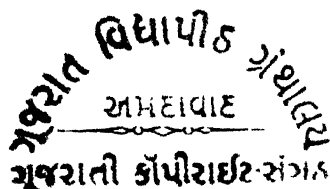


જે હાં ગીર બી. કરાણીના છોકરાઓ,

પુસ્તકો વેચનાર, પ્રગટ કરનાર વિગેરે,

૨૨૦—૨૨૨, વોરા બજાર, કોટ, મુંબાઈ.

Published by M. J. Karani, 220-222, Parsi Bazar St.,  
Fort, Bombay.



Printed by P. C. Appoo at the  
New Art Printing Press,  
No. 204-224, Mapla's Compound, Bora Bazar,  
Fort, BOMBAY.



સર્વ હક કર્તાએ સ્વાધીન રાખ્યા છે.

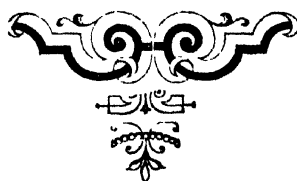
All Rights reserved by the author.



## ❀ અર્પણ પત્ર. ❀

---

સર્વે સ્વભોગી માબાપોને  
અને સદગુણી, દેશભક્ત સપુત્રોને  
આ પુસ્તક આશીશ  
સાથ અર્પણ  
કરવામાં  
આવે  
છે.



# એજ લખનારના બીજાં પુસ્તકો.

કીંમત.

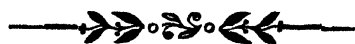
રૂ. આ. પૈ.

- (૧) દીકરીને માતાની ખાનગી સલાહ. ૧—૪—૦
- (૨) સ્ત્રીનો મદદગાર ફરેસ્તો—સ્ત્રી માટે જોઈતું મુખ્ય જ્ઞાન. ... ૩—૦—૦
- (૩) એક મહાન શોધ, મરજી પ્રમાણેના બાળક, જોઈએ તો છોકરા કે છોકરી, તંદરેસ્ત ખુશ-સુરત, બુદ્ધિમાન બાળક પેદા કરવાની વિધા... ૨—૦—૦
- (૪) બંદગીનું બળ—બંદગીના મલેલા જાણુવા લાયક જવાબો. ... ૧—૦—૦
- (૫) ગુપ્ત મનશક્તિની મહાન શોધો—જે વડે માણસ દુઃખદરદ, મોત અને નસીબ ઉપર કાબુ મેળવી શકે છે. ... ૦—૧૨—૦
- (૬) મોતનો ભેદ-ગુજરેલાંની દુન્યા, રહોના સંદેશા (૧૨ ચીત્રો સાથે) ... ૨—૦—૦
- (૭) પારસી કોમની બેહતરી માટે રથેસ્તાર ચોજના. (ખલાસ થઈ છે.)
- (૮) *The Greatest Discovery of Psychology* enabling man to control Death, Disease and Destiny. (ખલાસ થઈ છે.)
- (૯) *Changing Status of Women in the Orient* (ખલાસ થઈ છે.)
- (૧૦) *The Life & Faith of Ancient Persia* (Lectures on Iranian subjects delivered Round-The-World Tour in 1923-24.)

જેહાંગીર બી. કરાણીના છોકરાઓ.

પારસી બજાર સ્ટ્રીટ, કોટ, મુંબઈ.

# આવૃત્તિ પહેલી વિષે મતો.



જામે જામશેદ.

બુધવાર તા. ૧૯ મી નવેમ્બર ૧૯૧૯

મી. બેહમન સો. બનાજીએ અત્યાર અગાઉ ધણીક ઉપયોગી બાબદો વીશેનાં પુસ્તકો બહાર પાડ્યાં છે. આ નવાં પુસ્તકમાં એક ધણીજ નાજુક અને તે છતાં ધણીજ અગત્યની બાબદ તેવણે હાથ ધરી છે, નાદાન છોકરાઓને બાર ચઉદ વરસની વયે જે જીવલેણ કુટેવ લાગુ પડે છે તેથી કેવી ખરાબી થાય છે અને છોકરાઓની પાછળી જીંદગીમાં તેના કેવાં ભયંકર પરીણામો આવે છે તે કરતાં સંભાળથી આ પુસ્તકમાં વર્ણવ્યું છે. નાદાન છોકરાઓને લાગુ પડતી આ કુટેવ ખરેખર જીવલેણ છે, એકવાર છોકરો તેને વશ થયો કે તે પછી તેના પંજમાંથી તે છુટી શકતો નથી, વરસો સુધી તેવ ચાલુ રહે છે, અને પરીણામમાં તે ખડી જેવાં જીવલેણ દરદાનો ભોગ થઈ પડે છે. તે જોતાં એ બાબદ વીશે ઉધરતા છોકરાઓને આગમચથી ચેતાવીને જોડો બોધ દેવામાં આવે તેટલો થોડોજ લેખારો. પણ તેમ હોવા છતાં એ બાબદ લગાર નાજુક હોવાથી માબાપો પોતાના બેરાઓ આગળ તે વીશે કાંઈ પણ એસારો કરતાં નથી. પરીણામમાં જવાન જીવડાઓ ખરાબીની ખાલી તરફ ધસડાતાજ જાય છે, એ ગંભીર પરીણામ તરફ જવાન છોકરાઓની આંખો ઉઘાડવાની નેમથી આ પુસ્તક લખવામાં આવ્યું છે. અને એક પીતા પોતાના બેટાને નસીહત દેતો હોય તેવા આકારમાં તે લખાયું છે, તેમાં છોકરાઓને લાગુ પડતી કુટેવના ઉપાયો પણ સુચવ્યા છે. બાબદ ધણી નાજુક હોવા છતાં કરતાંએ તે કુનેહથી હાથ ધરીને તેને ઠીક ધનસાફ આપ્યો છે. આ કુટેવની બાબદ ઉપરાંત ચેપી રોગ, પચાર અને હવસ, લગનની શીલસુરી વગેરે વીશયો ઉપર પણ કરતાંએ ટુંકમાં વીવેચન કર્યું છે. આ કુટેવની બાબદ, લગાર નાજુક હોવા છતાં તે જવાન જીવડાઓનું એટલું મોટું નખોદ વાળનારી છે કે માબાપો અને શીક્ષકો તરફથી

ધરમાં તેમજ સ્કુલમાં ઘટતી કુનેહ અને અંદાજની સાથે તે વીશે છોકરાઓને જટલો બોધ આપવામાં આવે તેટલો થોડોજ ગણાશે. તે જોતાં આ પુસ્તકને એક ટેક્ષત યુક તરીકે દરેક સ્કુલમાં દાખલ કરીને કાંઈ નહીં તેા દર અઠવાડયે ફક્ત એકજ દીવસ તે વીશે અરધો કલાક વીવેચન કરવામાં આવે તો તેથી જવાન ઉધરતા છોકરાઓના મન ઉપર સારી અસર કરી શકાય અને જીંદગીનું નખોદ વાળનારી ખુરી ટેવમાંથી ધણાક જવાન જીવડાઓને બચાવી શકાય.

—:o:—

## પ્રજ્ઞમીત્ર અને પારસી.

ગુરુવાર તા. ૬ થી નવેમ્બર ૧૯૧૯

નીશાળમાં ઉધરતા જવાન્યાઓ ખરાખર સંગતથી અને ખુરી ટેવોથી પોતાની જીંદગીનું કેવું નખોદ વાળે છે તેઓને ચાનકડપી સલાહ આપનાર આ નાનકડું પુસ્તક છે. હાલમાં ધણાક છોકરાઓનો શારીરીક બાંધો નબળો પડતો જાય છે. અને તેઓ તને અને મને નબળા પડતા જાય છે એવી ખુમો યોગમથી આપણે કાને અથડે છે. તેવા વખતમાં આ પુસ્તક આવકારદાયક લેખાશે. આ પુસ્તકના કરતા મી. બહમનજી બનાજીએ છોકરાઓને તેઓના શરીરમાં થતા ફેરફારની અમુલ્ય સલાહ આપી છે, છોકરાઓ જીવાનીના બહારમાં આવતાં મનમાં કેવા કેવા વીચારો અને જીરુસાઓ ઉત્પન્ન થાય છે. તે વીગતવારે સમજાવ્યું છે. માનવી જોરાવર અને બુદ્ધિશાળી કેમ થઈ શકે, સ્વખીગાડથી તનદરોસ્તીમાં ખીગાડો કેટલો થાય છે તેના દાખલા, દલીલો સાથે કરતાએ અચ્છી સમજણ આપી છે, આવી કુટેવના ભોગ થયલા શખશે શું શું ઉપાયો લેવા જોઈએ, અનીતીથી કેવાં દરદો થાય છે અને તેથી સાવચેત રહેવાના ઉપાયો મી. બનાજીએ અચ્છી રવેશે વીસ્તાર્યા છે જે ખચીતજ જીવાન્યાઓને ધણાજ ઉપયોગી થઈ પડે એમ છે. દરેક માખાપને આ નાનકડું (કિશાયત) કીમતનું પણ ઉપયોગી પુસ્તક તેઓના બચાવોના હાથમાં મુકવાની ભલામણ કરી શકાશે. એવું પુસ્તક રચવાને માટે મી. બનાજીને ધન્યવાદ ધટે છે.



**Sir Jamshedji Jijibhoy Bart.**

Fountain Hall

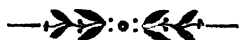
Poona, 3rd December 1919.

Dear Mr. Banaji,

I am desired by Sir Jamshedji Jijibhoy, Bart, to thank you for favouring him with a copy of your very valuable book "Dikràne Bâpni Khàngi Salàh." It is a fact acknowledged on all sides that the bad practice referred therein has been the ruin of many a home, and your book will render great service by preventing young boys from falling an easy prey to that practice, and will thus help to bring forth a healthy generation to the immense benefit of our own Community in particular and our nation in general. I recommend all fathers to instruct their sons on the lines of your book.

Yours faithfully,

(Sd) M. F. Bajan.



# સાંકળિયું.

પાનું.

દીખાઓ:—માખાને ચેતવણી....	...	...	...	૧
પ્રકરણ (૧) લુ:—છોકરાઓને અમુલ્ય સલાહ...	...	...	...	૧
શરીરમાં થતો ફેરફાર	...	...	...	૨
મન ઉપર અસર...	...	...	...	૨
પ્રકરણ (૨) જી:—શરીરનો જીવન-રક્ષક પદાર્થ ((Vital Force) વીર્ય (semen)....	...	...	...	૩
વીર્ય સાચવવાથી માણસ જોરાવર અને બુદ્ધિશાળી થાય છે.	...	...	...	૫
પ્રકરણ (૩) જી:—સ્વબિગ્નાડ (Self-Pollution)	...	...	...	૭
સ્વબિગ્નાડ એટલે શું?	...	...	...	૮
આ બદીતી શરીર ઉપર અસર...	...	...	...	૮
વિર્યની ખરબાદીથી થતાં દરદા	...	...	...	૧૦
ભેજી નબળું પડવું...	...	...	...	૧૦
યાદદાસ્ત શક્તિનું કમી થવું...	...	...	...	૧૦
ફેફસાંમાંથી લોહી પડવું—નબળો (ફેફસાં) અવાજનું	...	...	...	૧૧
બગડવું—એપેન્ડીસાઇટીસ	...	...	...	૧૧
ખરડો અકડી જવો—આંખ નબળી પડવી	...	...	...	૧૧
પાચન-શક્તિ બગડવી	...	...	...	૧૧
મોહ વાસ મારવું	...	...	...	૧૨
મોહ ઉપર ખીલ—સ્વપના મારફતે ધાત જવી....	...	...	...	૧૨
ખરડાનો કાઠો નબળો પડવો—હૃદયનું દરદ.	...	...	...	૧૨
ખીની રોગ—પીસાબનો અવ્યવ નબળો પડવો	...	...	...	૧૨
ખુરા વિચારોથી શરીરમાં થતો બિગ્નાડો—હવસી વિચારો	...	...	...	૧૨
અને જીરુસાઓ લોહી અને વીર્યનો બગાડો કરે છે...	...	...	...	૧૨
બદ જીરુસાથી લોહીમાં થતો બિગ્નાડો	...	...	...	૧૩
સ્વપના મારફતે જતી ધાત	...	...	...	૧૪
ખીનઓમાં ખુરી લાગણીનું પેદા થવું	...	...	...	૧૪

સ્વખિગાડથી થતાં મનના દરદો. ... ..	૧૫
દીવાના થવું, યાદદસ્ત શક્તિ કમી થવું, મન સ્થિર રહેવું નથી, ચીરડાઉ સ્વભાવ, સહન કરવાની શક્તિ કમી થવી ... ..	૧૫
આપઘાત કરવો, કુજરો સ્વભાવ, મનની અપવિત્રતા ...	૧૫
શરીર અને મનનું નખોદ વળવું ... ..	૧૬
જીવાનીનું કરમાઈ જવું. ... ..	૧૬
નસીયનું નખખોદ વળવું. ... ..	૧૭
પ્રકરણ (૪) થું:—સ્વખિગાડની બદીના ભોગ થયલા છોકરાઓના દાખલાઓ ... ..	૧૮
પ્રકરણ (૫) મું:—સ્વખિગાડની બુરી ટેવ છોડી દેવાના ઉપાયો ... ..	૨૩
પ્રકરણ (૬) કું:—સ્વખિગાડથી થતાં દુઃખ દરદો દુર કરવાના ઉપાયો ... ..	૨૫
ઉંઘમાં જતી ધાતનો અટકાવ ... ..	૨૫
કબજિયાતના ઉપાયો ... ..	૨૫
શરીરની નબળાઈ દુર કરવાના ઉપાયો ... ..	૨૮
અંગ કસરત, નહાવું—ખોરાક ... ..	૨૯
થંડાં પાણીથી દરદ સાજાં કરવાના ઉપાયો (Cold-Water Cure) ... ..	૨૯
Cold, Hip, Sitz, Foot, Baths ... ..	૩૦
Packing, Wet Girdle ... ..	૩૧
પ્રકરણ (૭) મું:—જાતિ સંબંધી વેલવાર. ... ..	૩૨
જાતિની ઉત્પત્તિનો ભેદ ... ..	૩૩
બદ વહેવાર ... ..	૩૪
બદ વહેવાર ગર્ભનો અટકાવ કરીને ... ..	૩૫
જાતિ સંબંધી બદી કેમ ઉત્પન્ન થાય છે! ... ..	૩૮
બદ લાગણી ઉપર કાચુ મેળવવાની રીત ... ..	૩૯

કાન, આંખ, ધિયાર ઉપર કાચુ ... .. ૩૯

**પ્રકરણ (૮) મું:—વેશ્યા સ્ત્રી સાથનો બદ-વહેવાર**

(Prostitution)

વેશ્યા સ્ત્રીનું ઝેહેરી શરીર... .. ૪૦

આબ્જર અથવા 'પરમાનું' દરદ,—જીવતું દોજખ... .. ૪૧

સંધીવા, હાડકાંના સડાઓ ... .. ૪૪

ભેજાં અને પીસાખના દરદો વાંઝીયાપણું ... .. ૪૫

ચેપીરોગ (Syphilis) ની સંસાર મંડળ ઉપર  
ભયંકર અસરો—બાયડી છોકરાઓને ચેપો... .. ૪૬

બાળકોનાં દરદો અને મરણો... .. ૪૭

**પ્રકરણ (૯) મું:—જાતિ સંબંધી પવિત્રતા**

(Sexual Purity)

શરીરની પવિત્રતા ... .. ૪૯

મનની પવિત્રતા ... .. ૫૩

બંદગીના બળથી એક જીવાનની દુર્ગુણ ઉપર ફતેહ ... .. ૫૪

બદીના સખત હુમલા સામે ફતેહમંદ નિવરેલો એક જીવાન ... .. ૫૬

બદલાલઓ અને જરથોસ્ત સાહેબનો દાખલો ... .. ૫૬

**પ્રકરણ (૧૦) મું:—પ્યારમાં પડવા વિષેની સાવચેતી.**

પ્યારના છુટાપણા (free-love) ની બદી વિષે ફિલસુફ

લીયો ટોલ્સ ટોયનું મત પ્યાર અને હવસ ... .. ૫૯

લગનનું વચન ... .. ૬૦

અવિચારી લગન વિષે ડૉ. જોનસનનું મત ... .. ૬૧

બદવહેવારમાં ફસવું. ... .. ૬૧

**પ્રકરણ (૧૧) મું:—લગનની ફિલસુફી.**

જીંદગીનો ઘણોજ અગત્યનો બનાવ ... .. ૬૨

લગન અને કુદરતનો કાયદો... .. ૬૨

ઘણી ઘણીઆણીના ગુણો ... .. ૬૩

મરથારના ગુણો ... .. ૬૩

ખરો પ્યાર એ ખોદાઇ આકર્ષણ છે... .. ૬૩

ઘણી ઘણીઆણીઓનો પ્યાર વિષે થોમસ મુરનું મત ... .. ૬૪

	પાનું.
<b>વક્ષાદારી....</b>	૬૪
શેઠ દાદાભાઈ નવરોજી અને શેઠ ફરામજી કાવસજી બનાજીની	
ધણીયાણી તરફની વક્ષાદારી	૬૫
પરણેલી જાંદગીમાં અંકુશ	૬૬
સુખી પરણેલી જાંદગી માટે ૩૧) નિયમો	૬૮
સંસારી સંકટો વિષે વિદ્વાન ટ્યુલરનું મત	૭૦
<b>જીદદીન લગનની ખરાબી....</b>	૭૦
જીદદીન લગનો સુખી નિવડતાં નથી તેનાં કારણો	૭૧
<b>પ્રકરણ (૧૨) મું:—સંસાર સુખના નિયમો.</b>	
(Home Sweet Home)	૭૨
માયાપની સેવા	૭૩
માતાનો ભોગ	૭૩
પીતાની જોડમત	૭૫
ભાઈબહેનના સદગુણો	૭૬
ધર્મ વડે સંસારી સ્વર્ગ	૭૭
અધર્મી સંસાર—જીવતું દોજખ. એક ચીત્ર.	૭૭
<b>પ્રકરણ (૧૩) મું:—નામાકિત નર કેમ થઈ શકાય?</b>	
મહાન નરોનાં જીવનચરિત્રો	૭૯
જાંદગીની નેમ. હું શા માટે જીવું છું.	૮૦
એક કવિતા	૮૦
મહાન જાંદગી માટેના સદગુણો	૮૧
ખંત, ઉંચ મન શક્તિ	૮૩
સ્વભોગ, સ્વમાન...	૮૪
હિમ્મત, નૈતીક હિમ્મત	૮૫
ડહાપણ, ઉમદા ચાલચલણ (Character)	૮૫
જાંદગીનો ફેરો સફળ	૮૬

# દીબાચો.

—:૦:—

## માબાપોને ચેતવણી.

—:૦:—

જ્યારે એક છોકરો ૧૧ થી ૧૨ વર્ષનો થાય છે કે તેના શરીરમાં અને મનમાં ફેરફાર થાય છે. તેના શરીરના ભાગો ખીલવા માંડે છે, જનન અવયવો ખીલવા માંડે છે અને તેમાંથી વીર્ય પેદા થાય છે અને તેને સામી જાતિ તરફ આકર્ષણ થવા માંડે છે. આવી શરીરની અને મનની સ્થિતિ વખતે જો તેને આવી નવી હાલતને માટેનું જ્ઞાન પહેલેથી મળતું નથી તો કુદરતી રીતે તે પહેલાં સ્વબિગાડ (Self-Pollution) યાને પોતાને હાથે પોતાના જનન અવયવ સાથે અટક્યાલી કરે છે, એ અવયવને બિગાડે છે, અને તેથી વીર્યની બરબાદીના અને મનના ઘણાક દરદોનો ભોગ થાય છે. આવી રીતે ઘણાક છોકરાઓએ પોતાના શરીરનું, પવિત્રાઇનું ઓલાદનું અને ભવિષ્યનું નષ્ટોદ વાળ્યું છે.

Dr. R. T. Trall M. D. says “It has been my painful duty to investigate the history and prescribe for thousands of ruined young men and not a few equally *ruined young women*, whose errors and infirmities would, in all human probability, never have occurred, had their parents or some intelligent friend in early life instructed them in what every child should know as soon as it able to understand—the uses of the sexual organs.”

આ બાબદ વિષે જાણીતો ડોક્ટર આર. ટી. ટ્રોલ, એમ. ડી. લખે છે કે “હજારો પાયમાલ થયેલા મરદો અને તેટલીજ સંખ્યામાં પાયમાલ થયેલી સ્ત્રીઓના હેવાલો તપાસવાની મને દુઃખદાયક ફરજ બજાવવી પડે છે. જો માબાપો અથવા કોઈ કુશળ મિત્રોએ તેઓને શરૂઆતમાં જ ખાનગી

અવયવનો સદ્ ઉપયોગ વિષે શીખવ્યું હતે, જે દરેક છોકરાંઓને જાણવું અવશ્યનું છે, તો તેઓને આવી ભુલો, અને આવી માઠી હાલતમાં આવી પડવાનો સંભવ રહેતો નહીં.”

પણ દલગીરીની વાત એ છે કે આવી બાબતને શરમ ભરેલી ધારવામાં આવે છે. જનન અવયવ જેવા કિમતી અવયવને શરીરના બીજા અવયવ માફક ગણવામાં આવતો નથી. તેનાં બાળકની વૃદ્ધિ કરવાનાં પવિત્ર કાયને શરમ ભરેલું ધારવામાં આવે છે, અને જીવાન છોકરાંઓને તે વિષેનું જરૂરનું જ્ઞાન મળતું નથી, જેથી એ ખાનગી અવયવ તેઓ પોતાના ખરાબ ભચારોથી બિગાડે છે અને ધણા દુઃખ દરદોના ભોગ થાય છે.

મોટી અફસોસની વાત એ છે કે હાલની ખામીભરેલી કેળવણીમાં ભલતી ભલતી બીનઉપયોગી બાબતો બોળે છોકરાંઓ ઉપર નાખવામાં આવે છે જ્યારે આ અગત્યની બાબતનું જ્ઞાન આપવાને શિક્ષકો કે મામાપો પોતાની પવિત્ર દરજ્જા બળવતા નથી અને પાછળથી બીચારાં નાદાન અને બીનસમજ છોકરાંઓ અજ્ઞાનપણાથી આડે રસ્તે ઉતરી પડે છે ચારે તેઓને બદનામ કરવામાં આવે છે.

## મોટા પ્રમાણમાં માલમ પડતી સ્વબિમાનની બદી.

હાલના છોકરાઓનો શરીરનો બાંધો અને મનની વળણ ઉપર અવલોકન કરતાં માલમ પડશે કે સેંકડે ૯૯) ટકા જેટલા છોકરાઓ આ યુરી ટેવ વિષે જાણે છે, જ્યારે એ ટેવ કેટલી નાશકારક છે તે જાણી શકતા નથી. ૧૨ અને ૧૪ વરસના છોકરાઓમાં આ બદીની શરૂઆત માલમ પડે છે માટે મામાપને ચરજ કરવામાં આવે છે કે કાંઈ પણ અદેશ વગર બનતી ઉતાવળે આ પુસ્તક જરૂરજ તમારા છોકરાને આપવું. એમ નહીં ધારવું કે આ પુસ્તક વાંચી તમારો છોકરો એ બદી વિષે નવું શિખશે. હાલના દરેક છોકરાઓ ઉમરે આવતાં આ બદી વિષે જાણે છે, કેટલાકો આ કુટેવ થોડી ધરાવે છે તેથી તેની અસર માલમ પડતી નથી, જ્યારે કેટલાકોમાં આ કુટેવ જોરાવર રૂપ લે છે તેથી તેઓનાં શરીર અને મન ઉપર જોરાવર અસર કરે છે જેથી આપણે જાણી શકાયે છીએ.

## આ ખુરી ટેવ ઉત્પન્ન થવાનાં કારણો.

અસલના વખતમાં આ બધી મોટા પ્રમાણમાં માલમ પડતી ન હતી, કારણ છોકરાઓ ઉપર કુટુંબી અંકુશ હતો. ધર્મી જીદગી ગુન્નરતા હતા, બંદગી કરતા હતા, વંખત વેળાએ લગ્ન કરતા હતા અને ધરના કામકાજમાં મનને રોકતા હતા. જેથી શરીર અને મન મજબુત હાલતમાં રહેતું હતું, બ્યારે હાલની ખામીભરેલી કેળવણીથી છોકરાઓને ધર્મની કેળવણી મળતી નથી, કુટુંબી અંકુશ પણ ઓછો થતો જાય છે, છકેલપણું અને છુટાપણું વધે છે, હવસ ઉશકેરે તેવી પ્યારની વાતાંઓ (નાવેલો)નાં પુરતકો નાની વયમાં છોકરાઓ વાંચે છે જેથી તેઓમાં હવસી લાગણી ઉશકેરાય છે અને ધર્મ કે બંદગીનો અંકુશ ન હોવાથી તેઓ ખુરી બદીના ભોગ થઇ પડે છે. ભારે અભ્યાસના ઓળખી મન અને શરીર દોદર થઇ જાય છે, મન વધારે ચંચળ થાય છે પણ દોદર થયલું હોવાથી શરીર અને મન અંકુશ વગરનાં રહે છે, જેથી તેઓ હવસી વિચારોને વશ થાય છે. વળી નિશ્ચાળોમાં નકારા છોકરાઓની સોબતથી આ બધી શિખે છે, નકારા ચાકર નફરો આ બધી છોકરાઓને શિખવે છે, છોકરાઓને મસાલાનો ગરમ ખોરાક આપવાથી આ બદીના તેઓ ભોગ થાય છે. છોકરાઓને પુરતી રીતની અંગ કસરત આપવામાં આવતી નથી તેથી પણ આ બદીના ભોગ થાય છે. કારણ અંગ કસરત કરવાથી ભેજને અને શરીરના ભાગોમાં લોહી નિયમિત રીતે ફરવાથી આ ખુરી લાગણી છોકરાઓમાંથી નિકળી જાય છે. માટે દરેક માબાપે ઉપલી બાબતો ઉપર ધ્યાન પુગાડવું અને તેઓથી પોતાના છોકરાઓને બચાવવા.

## આ બદીની નાશકારક અસરો વિષે છોકરાઓનું અજ્ઞાનપણું.

સ્વબિગાડની બધી છોકરાઓમાં મોટે ભાગે ૧૨ થી ૧૪ વરસની નાની વયે શરૂ થાય છે જેથી છોકરાઓ ભવિષ્યની નાશકારક અસરો વિષે દર્યા-કૃત કરવાને અશક્ત હોય છે. આ કુટેવથી વારંવાર શરીરનો જીવન-રક્ષક પદાર્થ તેઓ શરીરમાંથી કહાડી નાંખે છે તેથી શરીર અને મન કેમ બગડે છે તે જાણી શકતા નથી. ડોક્ટર આર. ડી. ટ્રોલ, એમ. ડી. (R. T.



Trall M. D.) જે ઘણી નિશાળો અને કોલેજનો શિક્ષક હતો તે જણાવે છે કે “આ ટેવ અનીતિમાન છે, અથવા શરીરના શાસ્ત્ર પ્રમાણે નુકસાનકારક છે એમ સેંકડે એક છોકરો પણ વિચાર કરી શકતો નથી શિવાય કે જ્યારે આ ટેવ ઘણી જોરાવર થાય છે અને તેને મટાડી શકતો નથી.”

“મેં ઘણા છોકરાઓ સાથે એ વિષે વાત કીધી અને જાણીને અન્યથા થયો કે સર્વે કોઈ આ બધી કેટલી નુકસાનકારક છે તે વિષેનું જ્ઞાન ધરાવતા નહતા અને જણાવતા હતા કે એ વિષે તેઓને કોઈએ પણ ચેતવણી આપી નહતી. તેઓ વારંવાર સવાલ કરતા ‘Why did not my parents tell me this.’ “મારા માબાપો શા માટે એ વિષે મને કહેતા નથી.”

માટે માબાપની ફરજ છે કે આ ખુરી ટેવ છોકરાઓમાં ઉંદું મુજ લે તે અગાઉ શરૂઆતમાંથીજ એ ટેવથી પોતાના છોકરાંઓને બચાવવા.

## આ ખુરી ટેવ પારખવાની રીત.

જો ૧૨ વરસ અથવા વધુ વયના છોકરાઓ કોઈ પણ દુઃખ દરદ વગર શરીરે તવાતા જાય, આંખ અંદર બેસતી જાય, અને તેની આસપાસ કાળાં કુંડાળાં જણાય, ગાળમાં ખાડા પડે, મન ચક્રભ્રમ થતું માલમ પડે, યાદદાસ્ત શક્તિ કમી થાય, ગમગીન અને કુંજરાપણું માલમ પડે, લોકો સાથે ભેલાય નહીં, ચહેરા લોહી વગર ફિક્કો પડતો જાય, વારંવાર બિમારી આવી પડે, કબજાયાત અથવા બદહજમીથી પીડાય તો જાણવું કે તે બાળક આ ટેવથી પીડાય છે. તે નવરો હોય, નાહતી યા કુદરતી હાજત વેળા અથવા રાતના આ છોકરો પોતાને હાથે પોતાનો જીવન-રક્ષક પદાર્થ અથવા કિમતી વિર્ય ખરબાદ કરે છે. માટે તુરત તે છોકરાને આ પુસ્તક આપવું, અને ડાકટર પાસે સલાહ અપાવવી.

હાલમાં કેટલાક છોકરાઓ ૧૨-૧૪ વર્ષના તેમજ મોટી ઉમરના વેશ્યા સ્ત્રીને ત્યાં જતા પકડાયા છે અને ગરમી અને આનંદના દરદોથી પીડાતા માલમ પડ્યા છે તેથી એ બાબદ પણ દાખલ કીધી છે. વળી કેટ-

લાક છોકરાઓ નાની વયમાં પ્યારમાં ફસી પડે છે અને અવિચારી લગ્ન તેમજ જીવન લગ્નમાં ફસે છે તેથી તે બાબતે પણ હાથ ધરી છે.

## આ પુસ્તકની નેમ.

ધણાક માબાપો આવી નાજુક બાબદ વિષે પોતાનાં છોકરાં સાથે વાતચીત કરતાં અચકાય છે, તેથી એક બાપ પોતાના દીકરાને ખાનગીમાં સલાહ આપતો હોય, તેવીજ ઢપે આ પુસ્તક લખ્યું છે. માટે દરેક માબાપે ૧૨ થી વધુ વર્ષની ઉમરના પોતાના છોકરાને આ પુસ્તક આપવું અને તેની અસર શું થાય છે તેની તપાસ રાખવી.

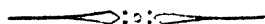
છોકરીઓ માટે આજ બાબદનું “દીકરીને માતાની ખાનગી સલાહ” નામનું બીજું પુસ્તક તેઓને યોગ્ય થઇ પડે તેવી રીતે પ્રગટ કીધું છે જે દરેક માબાપે પોતાની દીકરીઓ ૧૨ થી વધુ વરસની થાય કે આપવું.

દરેક માબાપે પહેલાં એ પુસ્તક વાંચવું અને ત્યાર પછીજ છોકરાને આપવું જેથી તેઓની એ ખુરી ટેવ કેમ છોડાવવી અને શું ઉપાયો લેવા તે સમજી શકાશે.

મેહેતા હાઉસ,  
તારદેવ,  
મુંબઈ, ૧-૧૦-૨૯.



બ. સો. બનાજી.



# દીકરાને બાપની ખાનગી સલાહ.

પ્રકરણ (૧) લું.

છોકરાઓને અમુલ્ય સલાહ.

મારા વાહલા દીકરા,

તારું બાળપણ હવે ખલાસ થયું છે અને હવે તું જીવાનીના તબક્કા ઉપર આવી લાગો છે. આ જીવાનીના ખીલતા ગુલાબને કેમ ખીલવવો અને સર્વેને ખુશખો આપવો કેમ બનાવવો અને જીવાનીના ખીલતા ગુલાબને એકદમ કરમાઈ જતો કેમ અટકાવવો, તે વીષે તને હું આજે ખાનગી સલાહ આપું છું, જે ખુબ ધ્યાનથી ગોખી રાખજે અને ઘણા ઉમંગથી તે ઉપર અમલ કરશે, તો તારી આખી જીંદગી સુધી તંદરોસ્ત, નસીબવંત અને સુખી થશે. મારા દીકરા તું એક માનવીતું ફરજંદ છે અને તારામાં હવે વિચાર કરવાની શક્તિ ખીલી છે, તેથી તારા લાભને માટે જે સલાહ આપવામાં આવે તે તું આભારની લાગણી સાથે માન્ય રાખશે એવી મારી આશા છે. તને સલાહ આપનારે દુન્યાનો અને માણસ જાતનો ઉઠો અભ્યાસ કાઢો છે અને અનુભવ મેળવેલો છે, અને તેણે ઘણાક જીવાન્યાઓને જીવાની બર-બાદ કરી ઘણાક દરદોના ભોગ થતાં જોયા છે, આ રીતે જીવાનીતું નખોદ વાળેલા છોકરાઓના કેટલાક દાખલાઓ આ પુસ્તકમાં રજૂ કરવામાં આવ્યા

છે, જેથી તારી ખાતરી થશે. માટે મારા દીકરા તારાં ભલાંને માટે જે અમુલ્ય સલાહ તને આપું છું તે ઉપર જરૂરજ અમલ કરજે.

## શરીરમાં થતો ફેરફાર.

જીવાનીના દબકકા ઉપર આવતાં તારા શરીરમાં અને અવયવમાં શું શું ફેરફાર થાય છે તે તું હવે જાણી શકે છે. તારું શરીર ખીલવા માંડ્યું છે. જ્યાં બાલ ન હતા ત્યાં બાલ આવવા લાગ્યા છે, મુઠ્ઠા, દહાડીની શરૂઆત થવા લાગી છે, ખાનગી અવયવ ખીલવા માંડ્યો છે અને શરીરમાં જીવન-રક્ષક પદાર્થ અથવા વીર્ય ઉત્પન્ન થવા લાગ્યો છે. આ જીવન-રક્ષક-પદાર્થ ઉપરજ તારી જીવાની ખીલવાનો, શરીર તંદરેસ્ત બનવાનો, મન ઉંચી બુદ્ધિવાળું બનવાનું, ભવિષ્ય જીવંદ થવાનો આધાર રહેલો છે, જે આ પુસ્તકમાં આગલ ચાલતાં દાખલા દલીલ સાથે પુરવાર કરવામાં આવશે. જે અમુલ્ય સલાહ તને આપવાની છે તે એજ કે આ જીવન-રક્ષક-પદાર્થ અથવા વીર્ય અથવા ધાતુ શરીરમાં કેવી રીતે સાચવી રાખવી કે જેથી તું દુન્યાનું ઉત્તમ સુખ મેળવી શકે. કેટલાક છોકરાઓ થોડી પળની મગ્નતે ખાતર ખાનગી અવયવને બદલે વીચારેથી ઉશ્કેરી તેમાંથી કેમ આ શરીરના કામતી પદાર્થની બરબાદી કરે છે અને તેથી શરીરે અને મનને કેમ દુઃખી થાય છે, કેવાં દરદો થાય છે અને નાશીયતું નબોદ કેમ વાળે છે, તે આ પુસ્તકમાં દાખલા દલીલ સાથે જણાવવામાં આવ્યું છે.

## મન ઉપર અસર.

એક છોકરો જીવાનીના બદારમાં આવતાં અને જ્યારે તેના શરીરમાં જીવન રક્ષક પદાર્થ અથવા વીર્ય ઉત્પન્ન થવા માંડે છે કે તેના મનમાં હવે સામી જાનીના યાને સ્ત્રીના વિચાર આવે છે. અને સ્ત્રીઓ તરફ આકર્ષણ થવા માંડે છે. જે આવે વખતે મનને પવિત્ર રાખવામાં આવતું નથી અને સ્ત્રીઓ સાથે બગડવાના વિચાર આવે છે, તો એક છોકરો પોતાના શરીરને અને મનને અપવિત્ર કરે છે અને કામતી વીર્યની બરબાદી કરે છે. માટે મારા દીકરા આ પુસ્તક મારફતે તને એવી સલાહ આપવામાં આવે છે કે

જેથી તું તારા શરીરને અને મનને પવિત્ર રાખી શકશે અને સ્ત્રી જાતીને બગાડવાને બદલે તેઓ તરફ ઉમદા અને પવિત્ર વિચારો રાખશે અને નેક વર્તણૂક ચલાવશે અને તેઓની પવિત્રાર્થ સાચવવાને હરદમ તૈયાર રહેશે.

મારી જીંદગીનો મુખ્ય હેતુ એ છે કે તું મારો દીકરો મરતી વખતે એવું બોલી શકે કે “હું સ્ત્રી જાતી તરફ હંમેશાં વફાદાર રહ્યો હતો અને પારકી સ્ત્રીને આખી જીંદગીમાં મારા હવસથી બગાડી ન હતી.” આવી જીંદગી તું ગુન્ગરી શકે તે માટે સ્ત્રી જાતીને કુદરતે શા માટે પેદા કર્યા છે, સંસાર વહેવારમાં સ્ત્રીઓ સાથે કેમ વર્તવું અને તેઓ સાથે પવિત્ર વહેવાર કેમ રાખવો તે વિષેની સલાહ આ પુસ્તક મારફતે તને આપવામાં આવશે, અને તે ઉપર તું જરૂરજ અમલ કરશે એવી મારી પુર્ણ ખાતરી છે.

## પ્રકરણ (૨) જીં.

### શરીરનો જીવન-રક્ષક પદાર્થ (Vital Force) વીર્ય (semen).

એક છોકરો તેરથી ચક્ર વર્ષની ઉંમરમાં આવતાં તેનાં લોહીમાંથી સફેદ ચીકાસદાર પદાર્થ ઉત્પન્ન થાય છે અને પીસાય કરવાના અવયવ વડે બહાર નીકળે છે. જેને વીર્ય (semen) અથવા ધાત કહેવામાં આવે છે. લોહીના ચાલીસ ટીપાંમાંથી આ વીર્યનું એક ટીપું બને છે. આ વીર્યમાંથી બાળક પેદા થાય છે. યાને જેમ જાડપાણ પેદા થવા તેમાં ચોક્કસ વખતે તેના ફળપ્રલમાં બીજ પેદા થાય છે. તેમ માણસમાં ચોક્કસ ઉંમરે આવતાં પોતા જેવાં બીજાં માણસ પેદા કરવા તેમાં પણ બીજ ઉત્પન્ન થાય છે. માટે આ વીર્ય તે માણસ પેદા કરવા માટેનું મનુષ્ય બીજ (semen) કહેવાય છે.

આ વીર્યને શરીરનો જીવન રક્ષક પદાર્થ શા માટે કહેવામાં આવે છે તેની તપાસ કર્યે.

જાણીતો તખીબ મેલવીલ કીથ, એમ ડી. એ વિષે લખે છે કે “This seed is marrow to your bones, food for your brains, oil for your joints and sweetness to your breath. And you, if you are a man, should never lose a drop of it, until you are fully thirty years of age, and then only for the purpose of having a child, which shall be blessed from heaven and ready to become one of the inmates of the kingdom of heaven by being born again.” આ મનુષ્ય ખીજ (વીર્ય) હાડકાંની ગુરુ સમાન છે. બેજને માટે ખોરાક છે, સાંધાને માટે તેલ છે, અને તું જે ખરો મરદ હોય તો જ્યાં સુધી પુરો ત્રીસ વર્ષનો થાય નહીં ત્યાં સુધી તેનું એક ટીપું પણ બગાડતો ના અને જે વાપરે તો ફક્ત બાળક પેદા કરવા માટેજ. જે બાળક બેહસ્તના આશીષ મેળવશે, અને પાછો જન્મ લઈ સ્વર્ગનો રાહીશ થવાને તૈયાર થશે.”

શરીરના દરેક ભાગમાં, મુખ્ય કરી સાંધાઓ (joints), શરીરના છિદ્રો તથા ઝીણી શિરાઓનો ગુચ્છો (tissues), આંતરડા, અને આંખની દરેક હિલચાલ, દરેક માસ રજ્જુના ખેંચાણ માટે, દરેક સાંધાઓની હિલચાલ કર્યે છીએ તે અગાઉ તે દરેકમાં તેલ અથવા ચિકાશ હોવો જોઈએ, હોદની તેમજ જીભની દરેક દરેક હિલચાલથી આ તેલ ખપે છે, ત્યારેજ આ જીવન રક્ષક પદાર્થના આ તેલ અથવા ચીકાસ શરીરને કેટલો અગત્યનો છે તેનો કાંઈક ખ્યાલ આવશે. આ અગત્યની બાબત સમજવાને ઘણી સહેલી છે. શરીરના જુદા જુદા ભાગના પોશાણને માટે જે તેલ અથવા ચીકાસ મલે છે તે આ વીર્ય અથવા જીવન-રક્ષક પદાર્થ (semen) માંથીજ મલે છે અને જેઓ આ જીવન-રક્ષક પદાર્થને વારંવાર શરીરમાંથી એક યા બીજી રીતે બરબાદ કરી બહાર કાઢાડે છે, તેઓનાં શરીરના સાંધા અને જુદા જુદા ભાગો નબળા પડે છે, અને રોગી બને છે, જે વિષે પાછળનાં પ્રકરણમાં ખુલાસો કરવામાં આવશે. આ પ્રકરણમાં તો આ વિર્ય શરીરને માટે કેટલું અગત્યનું છે

અને તેથી તેને જીવન-રક્ષક પદાર્થ કહેવામાં આવે છે તેની માત્ર સમજણ આપવામાં આવી છે.

## વીર્ય સાચવવાથી માણસ જોરાવર અને બુધ્ધીશાળી થાય છે. •

દાક્તર નીકોલસ જણાવે છે કે “જેઓ પવિત્ર અને નિયમીત જીંદગી ગુનરે છે તેઓમાં આ વીર્ય સચવાઈ રહે છે અને લોહીમાં આમેજ થઈ શરીરમાં તે સાથે ફરે છે જેથી બેજીનું, જ્ઞાનતંતુઓ અને શરીરના માસ રજીનુઓ ધણા મજબુત બને છે. આ વીર્ય સાચવવાથીજ એક માણસ ધણો જોરાવર કસરતખાન થઈ શકે અથવા તો સર્વેથી જીવું બુધ્ધીબળ વાપરી શકે છે. જીંદગી બરબાદ થતી વખતે તે જીંદગીની છેલ્લામાં છેલ્લી જીવનશક્તિ વાપરી શકે છે, આ વીર્ય બ્યારે શરીરમાં પંથરાયલું રહે છે ત્યારે તે માણસ જોરાવર બહાદુર, પહેલવાન જેવો બને છે.”

આ વીર્ય અથવા જીવન રક્ષક પદાર્થને શરીરમાંથી બહાર કાઢી નાંખવામાં આવતો નથી પણ સાચવી રાખવામાં આવે છે તો એ વીર્ય શરીરમાંજ આમેજ થઈ જાય છે, અને શરીરનો બાંધો ધણો મજબુત થાય છે. આવી રીતે આ વીર્ય શરીરમાં આમેજ થવાથી શરીરમાં શું શું અસર થાય છે તે વિષે હેલર (Heller) નામનો તબીબ જણાવે છે કે “આ વીર્યનો જે ભાગ ધણોજ અમુલ્ય, ધણોજ શક્તિવાન, અને ધણોજ સોડમવાલો હોય છે તે લોહીમાં પાછો આમેજ થાય છે અને બ્યારે તે લોહી સાથે ફરે છે ત્યારે તેમાં ધણોજ અન્યથા જેવો ફેરફાર થાય છે, તેથી દાઢી, બાળ, નખ બને છે. અવાજ અને રીતભાતમાં ફેરફાર થાય છે. જનવરોમાં ઉમરે પુગતાં આવો ફેરફાર થતો નથી પણ આ વીર્ય માણસમાં ફેરફાર કરી શકે છે, નામરદ અથવા નપુશકોમાં આવો ફેરફાર માલમ પડતો નથી.” આ જીવન રક્ષક પદાર્થ જેને વીર્ય કહો, મનુષ્ય બીજ અથવા શરીરનું તેલ કહો તે કેટલું કીમતી છે અને તે સાચવવાથી માણસ કેવું સુખી, તંદરોસ્ત અને બુધ્ધિશાળી થાય છે તે હવે મારા દીકરા તને સમજ પડી હશે, એ વિષે વધુ જણાવું એ જે આપણા

પરહેઝગાર દસ્તુર દાવરો, આપણા સાધુ સન્યાસીઓ મનને પવિત્ર રાખી આ જીવન-રક્ષક પદાર્થને પોતાના શરીરમાં સાચવી રાખી અને એ પદાર્થની શક્તિને ઇશ્વરની ભક્તિમાં વાપરી લોકોના દુઃખ દરદો સાગ્ન કરતા હતા, લોકોના વિચારો જાણી લેતા હતા. પોતાની મનની દ્રષ્ટી ખીલવી ખીજ દેશોમાં બનતા બનાવો જોઈ શકતા હતા, આગાહીઓ કરતા હતા, તેનો જે ખરો ભેદ જાણવો હોય તો આજ છે કે આ પવિત્ર નરો પોતાના જીવનરક્ષક પદાર્થ અથવા વીર્યને હમેશાં મનની પવિત્રાઈથી શરીરમાં સાચવી રાખતા હતા. આ કીમતી પદાર્થનું એક ટીપું પણ બહાર જવા દેતા ન હતા. મોટા મોટા શોધકો અને વિદ્વાન નરો થઈ ગયા તેઓ પણ આ પદાર્થની સાચવણી કીધી તેથીજ થયા છે. અમેરીકામાં લોકો ઘણાજ હુસ્તાર અને મોટા શોધકો તરીકે નામના મેળવી છે કારણ તેઓના આપદાદા પવિત્ર જંદગી ગુન્જરનારા હતા. જાણીતો તખીબ મેલવીલ કીથ જણાવે છે. “Yes, we tell you so. And they thought out things; They become the inventors and the brain leaders on this earth. This is, my good reader, why America leads in inventions and in everything else, and this is the reason why we are the smartest people on the face of the earth. Our forefathers were virtuous.” “હા, અમે એમ કહીએ છીએ. તેઓ મહાન બાબદો વિષે વિચારી શકતા હતા. તેઓ મોટા શોધકો થયા હતા, ભેજાંનાં બળથી આ દુન્યાની આગેવાની મેળવી હતી. મારા ભલા વાંચક આ રીતે અમેરીકા શોધખોળમાં અને દરેક ચીજમાં આગેવાની મેળવે છે, આ દુન્યામાં અમે સવેથી કાબેલ લોકો છીએ તેનું પણ મુખ્ય કારણ એજ છે કે અમારા આપદાદા પવિત્ર જંદગી ગુન્જરનારા હતા.”

માટે મારા દીકરા તારે જે પહેલવાન જેવો જોરાવર થવું હોય, શુરો સરદાર થવું હોય અને મોટો આગેવાન બુધ્ધિશાળી નર થવું હોય તો આ જીવન-રક્ષક-પદાર્થ, વીર્યનું એક ટીપું પણ બરબાદ કરતો ના. મારી જંદગીની ઉમેદ તને આવો એક નર બનાવવાની છે જે આ વીર્યનું સાચવશે તો પાર પડશે. હવે આ વીર્યની બરબાદીથી જીવાની કેમ કરમાઈ જાય છે અને બચકર દરદો કેમ ઉત્પન્ન થાય છે તેના દાખલા દલીલ સાથે સમજાવવામાં આવે છે તે ઉપર ખુબ ધ્યાન પુગાડજો.



## પ્રકરણ (૩) જી. ' 1

### સ્વબિગ્ગાડ (Self-Pollution.)

શરીરના જીવન-રક્તક પદાર્થ-વીર્ય (Vital Fluid) ની ખરબાદીથી  
જીવાનીનું કરમાઇ જવું-સંસારનું નખોદ વળવું,-ભયંકર  
દરદોનું ભોગ થવું,-નસીબનું ઉંધું વળવું.

“It is man's sin of sins, and vice of vices; and has caused incomparably more sexual dilapidation, paralysis and diseases, as well as demoralization, than all the other sexual depravities combined”—Pro. Fowler.

પ્રોફેસર ફાઉલર જણાવે છે કે “આ (સ્વબિગ્ગાડ) ની બદી પાપીમાં પાપી અને સર્વે બદી કરતાં વધુ ખરાબ છે; અને નીતિ સંબંધી સર્વે બદીમાં આ બદી વધુ નુકશાનકારક છે, લકવો અને દુઃખદરદ ઉત્પન્ન કરનાર અને અનીતિમાન છે.”

મારા પ્રિય દીકરા મારી મુખ્ય નેમ હાલની જીવાન્યાઓમાં ચાલતી સ્વબિગ્ગાડની ખાનગી બદી તારી આગળ રજી કરવાની અને તે જાણુ બદીથી તને બચાવવાની છે. આ જાણુ બદીને તેના નખોદ વાળનારા ખરાં સ્વરૂપમાં ચીતારવાને અને તેનેથી તને દુર રાખવાને શક્તિવાન થાઉં એવી તે કાર-તારને દુવા ગુજારું છું !

આ જાણુ બદી આપણી કોમના ખીલતા ગોલાઓને કરમાવી નાખે છે, જીવાન્યાઓને શરીરે અને મનને નબળા કરી નાખે છે, ઉમદા સદ્ગુણો વાપરવાને તેઓને અશક્ત બનાવે છે, સંસારનો બોળો ઉપાડવાને તેઓને નાહીંમત કરે છે, શુરવીર અને સાહસીકપણાના ગુણો નબળા કરી નાખે છે, ઓલાદ વહેંચ્યા જેવી અને બદ ખવાસની પેદા પડે છે, ઘરેઘર સંસારી કુસંપ અને

દુઃખદરદોથી સંસારી સુખ અને પવિત્રાઈની બરબાદી થાય છે—આ સર્વે પાયમાલીનું મૂળ માણસમાં સમાયલા જીવન-રક્ષક પદાર્થની બરબાદી કરવાની જાણ બદી છે.

## સ્વભિગ્નાડ એટલે શું.

આ બદી શું છે. તેની પહેલાં તપાસ કર્યો. સ્વભિગ્નાડ એટલે સામી જાતના સંબંધમાં આવ્યા વગર પોતાને હાથે પોતાના શરીરને બગાડવું તે. છોકરાઓ બ્યારે ઉમરમાં આવે છે ત્યારે તેના શરીરમાં અને વિચારોમાં શું ફેરફાર થાય છે તે આપણે જાણ્યું છે, છોકરાઓ બ્યારે એકલા હોય છે—નાહતી વખતે અથવા જાજરમાં અથવા રાતના અથવા એકાંત જગ્યામાં, ત્યારે તેઓ પોતાના પી-શાળ કરવાના અવયવને પોતાને હાથે ઉશ્કેરે છે, અને સ્ત્રીઓ વિષે મનમાં ખુરા વિચારો કરી વધુ એ અવયવને ઉશ્કેરવામાં આવે છે જેથી તે ગરમ થાય છે, તેમાં લોહી એકદમ ધસી આવે છે, આવા હવસી વિચારથી ગરમ લોહી થાય છે અને તેના બે ગોળી જેવા અવયવ છે જે મારફતે પેલું લોહી ફેરવાઈ જાય છે અને તેમાંથી સફેદ ચીકાસદાર પદાર્થ જેને વીર્ય અથવા ધાતુ અથવા જીવન-રક્ષક પદાર્થ અથવા મનુષ્ય બીજ કહીયે છીયે તે પીશાળના અવ્યવમાંથી બહાર નીકળી પડે છે, આ વીર્ય બહાર નીકળતાં તે અવયવમાં ચોક્કસ રીતનો આનંદ થાય છે જે ભોગવવા ખાતર છોકરાઓ આ બદીના ભોગ થાય છે. આવી રીતે વારંવાર કરવાથી છોકરાઓને આ ખુરી ટેવ પડે છે જે જે લાંબો વખત ચાલુ રાખવામાં આવે છે તો પછી એ ટેવ ઊડવી મુશ્કેલ થઈ પડે છે, જેમ દારૂ પીનાર અથવા તપખીર સુધનાર માણસને વારંવાર દારૂની અથવા તપખીરની તલપ થાય છે, તેવી તલપ આ વીર્યને ઉપલી રીતે શરીરમાંથી કાઢી નાખવાની તલપ થાય છે જેથી તેનું શરીર તવાતુ જાય છે અને દુઃખી દરદી થાય છે.

## આ બદીની શરીર ઉપર અસર.

આપણે આગલાં પ્રકરણ વડે જાણ્યું તેમ વીર્ય લોહીમાંથી બને છે અને લોહીનો અરક છે. ૪૦) ટીપાં લોહીમાંથી આ વીર્યનું એક ટીપુ બને

છે. આપણા શરીરમાં જે લોહી છે તે બે જાતની રજકણુનું બનેલું છે. લાલ રજકણુ (Red corpuscles) અને સફેદ રજકણુ (White corpuscles) આપણે જે ખોરાક ખાઈએ છીએ તેનો રસ બની આંતરડામાંથી આ સફેદ અને રાત્રી રજકણોને પોષણ આપે છે. લોહીમાં પાણી, મરણુ પામેલી લોહીની રજકણો, અને શરીરનો ક્યારે પણ માલમ પડે છે. આ ક્યારે ચામડી, ગુરદા અને ફેફસાં અને ઝાઝા મારફતે બહાર કાઢાડી નાખવામાં આવે છે.

જીવન-રક્ષક શક્તિ આ લોહીની રજકણો ઉપર કાબુ રાખે છે. જેને કેટલાકો આત્મા કહે છે.

આ લોહીથીજ આપણા શરીરના દરેક ભાગ અને અવયવને પોષણ મળે છે, લોહી કમી થાય છે અથવા નબળું પડે છે ત્યારે શરીર નબળું થાય છે અને દુઃખ દરદોનો ભોગ થઈ પડે છે.

લોહીના રજકણો સઘળા મત્રી ૨૫,૦૦૦,૦૦૦,૦૦૦, હોય છે અને જે આ રજકણુ એક પછી એક પોતાનું ઉમદા પુષ્ટીકારક તત્વ બ્યારે વીચ અથવા ઘાત શરીરમાંથી નિકળી જાય, ત્યારે ખોઈ દે અને આ રીતે જે દરરોજ આ પુષ્ટીકારક તત્વ શરીરમાંથી જતો રહે તો લોહીનું સર્વથી ઉત્તમ તત્વ નીકળી જઈ લોહી તદ્દન નબળું પડી જાય અને શરીર નિરબળ થઈ જાય છે પણ એથી ઉલટું જે શરીરમાં આ પદાર્થ સચવાયલો રહે તો શરીરની જીવનશક્તિ કેટલી વધે ?

“ડૉ. ડી. રૂસ (Dr. De Roos, M. D.) લખે છે કે “It has been asserted by physiologists, that the loss of one ounce of seminal fluid, by self-pollution or nocturnal emissions, weakens the system more completely than the abstraction of forty ounces of blood.”

ડૉ. ડી. રૂસ લખે છે કે “શરીરની શક્તિઓ ખાતરીથી જણાવે છે કે સ્વબિગાડથી અથવા સ્વપના મારફતે એક આઉન્સ જેટલું વીર્ય અથવા ઘાત બરબાદ થાય છે તો શરીરમાંથી ૪૦ આઉન્સ જેટલું લોહી જવાથી જે નબળાઈ થાય છે તેવી નબળાઈ થાય છે.”

આપણે આગળ જણ્યું તેમ ૪૦ રીપાં લોહીમાંથી ફક્ત એક રીપું આ વીર્યનું બને છે. સાધારણ રીતે આ વીર્ય કોષમાં રીતે બાને સ્વચ્છિગા-  
ડથી શરીરમાંથી બહાર કાઢવાનાં આવે. ત્યારે લગભગ એક ચમચા જેટલું  
બહાર નીકળે છે, જેથી ચાલીસ ચમચા જેટલું લોહી શરીરમાંથી ઓછું થાય  
છે. તેથી મારા દીકરા આ વીર્યની બરબાદીથી શરીર કેટલું નબળું પડતું  
હશે તેનો ખ્યાલ કર.

શરીરના જુદા જુદા ભાગના પોષણને માટે જે તેલ અથવા વીકાશ  
જેમકે છે તે આ વીર્ય (sperm) માંથીજ મળે છે અને જેઓ આ  
વીર્યને વારંવાર શરીરમાંથી એક યા બીજી રીતે બરબાદ કરવા બહાર કઢાડે  
છે તેઓના શરીરના સાંધા અને જુદા જુદા ભાગો નબળા પડે છે અને રોગી બને છે.

### વીર્યની બરબાદીથી થતાં હરદો.

**ભેજું નબળું પડવું:**—લોહીમાંથી ભેજને પોષણ મળે છે. ભેજને  
લોહી પુરતા જથ્થામાં મળતું નથી તો માણસ બેશુદ્ધ થઈ જાય છે અને  
વિચાર કરી શકતું નથી તેજ પ્રમાણે વીર્યની બરબાદીથી થાય છે. વીર્ય  
લોહીમાંથી બને છે અને જ્યારે વીર્ય ઘણું બરબાદ કરવામાં આવે છે ત્યારે લોહી  
પણ નબળું પડી જાય છે અને આ પ્રકારનાં નબળાં લોહીથી ભેજને પુરતું  
પોષણ મળતું નથી તેથી ભેજું નબળું પડી જાય છે અને ષ્ટલીક વખતે  
માણસ દિવાનું પણ બની જાય છે. પોતાના શરીરમાં આ વીર્યને સાચવી  
રાખનાર કદી પણ દીવાના થતા નથી.

**યાદદસ્ત શક્તિનું કમી થવું:**—ભેજું આ તેલના અણુઓનું બનેલું છે.  
ભેજનાં અણુઓ ઉપર ચોક્કસ આવદોનો છાપ પડે છે જેથી તે દરેક આવદની યાદ  
આપે છે. કોઈની યાદદસ્ત શક્તિ ઘણી હોય છે અને કેટલાકોની ઘણી નબળી હોય  
છે આનું કારણ એ કે કેટલાકોનાં ભેજનાં અણુઓ ઉપર છાપ સારી રીતે  
પડે છે અને કેટલાકો જેમી જોય, સાંભળે અને વિચારે તેનો છાપ તેઓના  
ભેજનાં ઉપર ટકી શકતો નથી. જેઓ પોતાનો જીવન—રક્ષક પદાર્થ અથવા  
વીર્ય બરબાદ કરે છે તેઓની યાદદસ્ત શક્તિ કમી થઈ જાય છે. તે માણ-  
સની મનશક્તિ તદ્દન કમી થઈ જાય છે.

**ફેફસાંમાંથી લોહી પડવું:**—આ જીવન-રક્ષક પદાર્થ અથવા વીર્યની બરબાદી કરવાથી ફેફસાંને જ્યારે જોઇતું તેલ મલતું નથી, ત્યારે ફેફસાંમાં અણુઓ સુકાં થઈ જાય છે, અને જો કાંઈથી કારણ મળે છે તો તેઓ ફાટી જાય છે અને તેમાંથી લોહી વહે છે અને તે મોઢા વડે બહાર નીકળે છે.

**નજળો (રહેટીઝમ):**—રહેટીઝમ અને સાંધાઓનું અકડી જવું પણ એજ પ્રમાણે જ્યારે શરીરના બીજા ભાગોને જોઇતું તેલ અથવા ચી-કાશ મળતો નથી ત્યારે થાય છે.

**અવાજનું બગડવું:**—આવીજ રીતે આ તેલ પુરતી રીતે ગળાંને નહીં મળવાથી મરદ અને સ્ત્રીઓ બરાબર ગાયન ગાઈ શકતા નથી અને તેઓનો અવાજ ખોખરો થઈ જાય છે.

**“એપેન્ડી સાઈટીસ” નું દરદ:**—જ્યારે આંતરડાને પુરતું તેલ મળતું નથી ત્યારે એપેન્ડી સાઈટીસનું દરદ થાય છે.

**બરડો અકડી જવો:**—કેટલાકેનો બરડો અકડી જાય છે, બરડામાં દુઃખારો થાય છે, કારણ વીર્યની બરબાદી કરવાથી આ તેલ પુરતું બરડાને મળતું નથી.

**આંખનું નબળું પડવું:**—વીર્યની બરબાદીથી આંખ આગળ કરચળી આવે છે, આંખનો રંગ પીળો દેખાય છે, અને આંખના પોપચાં નીચાં ઢળતાં માલમ પડે છે, આંખ આગળ કાળાં કુદાળાં માલમ પડે છે.

મેલવેલ કીઠ નામનો જાણીતો તખીય જણાવે છે કે, “Oh, we could tell you that this blindness and near-sightedness exists in this nation, because these parties, young and old have lost this precious oil of their bodies and because of other unclean habits.” “હા, અમો કહીએ છીએ કે આવો અંધાપો અને ટુંકી નજર આપણી પ્રજામાં હસ્તી ધરાવે છે કારણ કે એ જીવાન અને ધરડાઓએ શરીરનું કીમતી તેલ ખોલ્યું છે, અને બીજી કારણ તેઓની અપવિત્ર ટેવો છે.”

**પાચન શક્તિનું બગડવું:**—વીર્યની બરબાદીથી જ્યારે હોજરીને અને આંતરડાને પુરતું તેલ મળતું નથી ત્યારે કબજિયાત અને ઝાડાનો

મરજ યાને પેટ આવવાનું દરદ બાગું પડે છે અને ખોરાક પાચન થઈ શકતો નથી.

**મોહ વાસ મારતું:**—જેઓમાંથી વીર્ય ઘણું બરબાદ થાય છે તેઓનું મોહ હમેશા વાસ મારતું રહે છે.

**મોહ ઉપર ખીલ અથવા નાના કુલા કુટી નીકળવા:**—સ્વબિગ્નાડ કરવાવાલા જીવાન્યાઓના મોહ ઉપર ખીલ કુટી નીકળી છે. આ ખીલ અથવા નાના કુલા કુટી નીકળવાના કારણો કમજબીયાત, હવસી જીવસાથી લોહીનું બગડવું, વીર્યની બરબાદીથી લોહી નબળું પડી જવાથી લોહીમાં બગાડો થાય છે.

**સ્વપના મારફતે ધાત જવી:**—જેઓ સ્વબિગ્નાડથી વીર્ય બરબાદ કરે છે તેઓને ખરાબ હવસી સ્વપના આવે છે અને તેથી સ્વપના મારફતે પણ વીર્ય અથવા ધાત બરબાદ જાય છે, અને શરીર નબળું પડતું જાય છે.

**બરડાનો કાંઠો નબળો પડવો:**—આ ખુરી ટેવવાળા છોકરાના બરડાનો કાંઠો પણ નબળો પડી જાય છે. ઉપરથી વળી જાય છે, જેથી બરડો વળેલો માલમ પડે છે.

**હૃદયનું દરદ:**—આ ખુરી ટેવથી હૃદયના દરદો થઈ આવે છે.

**ખહીના રોગ થવો:**—આ સ્વબિગ્નાડની ખુરી ટેવથી ઘણા જીવાન્યાઓને ખહી (consumption) નો ખુરો રોગ લાગ્યું પડે છે અને જલદી મરણ પામે છે. દાક્ટર એક્શન (Dr. Action) જણાવે છે કે ૧૦૦૦ કેસોમાં ૧૧.૬ ટકા મરદો વીર્યની બરબાદીથી, ૧૮.૨ ટકા સ્વબિગ્નાડથી અને ૨૨, ટકા સ્વપના મારફતે ધાત જવાથી ખહીના દરદના ભોગ થઈ પડે છે.

**પીશાબનો અવ્યવ નબળો પડવો:**—આ ખુરી ટેવથી પીશાબનો અવ્યવ પણ તદન નબળો પડી જાય છે અને વખતો વખત તેમાંથી ધાત નીકળી જાય છે, તે પરણી શકતો નથી કારણુ તે બાઈડી સાથે સંબંધ રાખી શકતો નથી. યાને સંસાર ભોગવી શકતો નથી. આવા માણસોને વારંવાર પીશાબ પણ લાગ્યા કરે છે.

**ખુરા વીચારોથી શરીરમાં થતો બીગાડો—હવસી વીચારો અને જીવસાઓ લોહી અને વીર્યનો બગાડો કરે છે.**

મનના દરેક ખરાબ જીવસા શરીરનાં તત્ત્વમાં જીદા જીદા રસાયણીક ફેરફાર કરે છે, જે જીવન શક્તી ખુભાવી નાખે છે અને ઝેહેરી હોય છે,

જ્યારે મનના દરેક સારા જીવન શક્તી વધારનારી જીવન ઉત્પન્ન કરે છે.

હયુક્લેંડ નામનો તખીય જણાવે છે કે “મનની ચોક્કસ ટેવો અને સ્વભાવ શરીરની જીવન શક્તીનો નાશ કરે છે, એટલુંજ નહિ પણ હંમેશાં ઝેરૂરી પીત્તા (Gall)ને ઉશકેરે છે. તેઓ ચાલુ ઝેરૂરો ઉત્પન્ન કરે છે, અને આ રીતે પીત્તાને ચાલુ ઉશકેરવાથી શરીર પોતાની મેળે ભસ્મ થાય છે.”

## બદ જીવનશૈલી લોહીમાં થતો બિગાડો.

પુરા વિચારોથી અથવા બદ જીવનશૈલી પીશાય કરવાનો યાને ખાનગી અવયવ ઉશકેરાય છે, કારણ તેમાં લોહી ધસી આવે છે, એ ભાગ ગરમ થઈ આવે છે અને જ્યારે એ જીવનશૈલી નરમ પડે છે, ત્યારે એ અવયવમાંથી લોહી પાછું નીકળી જાય છે, પણ કેવી હાલતમાં? આ પાછું ફરતું લોહી મરેલું હોય છે, તે ઘટ થઈ જાય છે. આ મુરદાળ અને બંધાયેલ ગયલું લોહી પાછું શરીરમાં ફરે છે અને બીજા સ્વચ્છ લોહીમાં પણ બિગાડો કરે છે, આવું લોહી બેન્ડ ઉપર જઈ માણસને સુસ્ત અને ઉંઘણુસી અને નીરાશ બનાવે છે, આવી રીતે વારંવાર પુરા વિચારોથી બદ જીવનશૈલી ઉશકેરવાથી લોહી વધુ ને વધુ બગડે છે અને મોહ ઉપર અને અને શરીરના બીજા ભાગો ઉપર ટુલ્લા ટુટી નીકળે છે, મોહ ઉપર ચાલુ ખીલ માલમ પડે છે. ઘણાક છોકરાઓ નવરા બેસે છે ત્યારે સામીજનિ વિષે નહારા વિચાર કરી બદ જીવનશૈલી પોતાના ખાનગી અવયવને ઉશકેરે છે, તેઓ જાણતા નથી કે આવા બદ જીવનશૈલી તેઓના લોહીની અંદર કેટલો બગાડો થાય છે. લોહી કેમ ઝેરૂરી થાય છે. મોહ ઉપર ખીલ ટુટી નીકળે છે, ટુલ્લા થાય છે. તે ઉંઘણુસી બને છે, આવી રીતે લોહી બગડવાથી તે કુન્નરો અને બરીયલ બને છે, કારણ લોહી જ્યારે સ્વચ્છ હોય છે તોજ તેમાં ખુશાલી ઉત્પન્ન થાય છે. નહીં તો આવાં બગડેલાં લોહીથી તે મુરદાળ, કુન્નરો અને બરીયલ બને છે. પુરા વિચારથી આટલીજ ખરાબી થઈ અટકતું નથી.

## બુરા વિચારોથી સ્વપના મારફતે શરીરમાંથી ધાત અથવા વિર્ય બરબાદ થાય છે.

જેઓ આવી રીતે વારંવાર બુરા વિચારો કરે છે તેઓને બુરા સ્વપના આવે છે, તેઓ સ્વપનામાં સામીજનિ સાથે બદ કામો કરે છે અને રાતના ઉંઘમાં તેથી ધાત જાય છે યાને વીર્યની બરબાદી થાય છે અને શરીર ધણું નબળું પડે છે, અને ઘણા દુઃખ દરદો ઉભરી નીકળે છે. માટે હવશ ઉશ્કરે એવા બુરા વિચારો મનમાંથી કાઢી નાખવા જોઈએ. આવા વિચારો આવે તે વખતે કોઈ સાથે સારી વાતચીતમાં ગુંડાઈ જવું જોઈએ, બંદગી કરવી અથવા સારાં પુસ્તકો વાંચવા જોઈએ.

## બુરા વિચારોથી બીજાંઓમાં પણ બુરી લાગણી પેદા થાય છે.

હાલની વિચાર શક્તિને લગતી જે શોધો થઈ છે તે ઉપરથી પુરવાર થાય છે કે વિચાર શક્તિ વીજળી કરતાં વધુ ચપલ અને જોરાવર છે અને એક પળના ઘણા થોડા ભાગમાં તો એક માણસનો વિચાર દુન્યાની આબુ-આબુ ફરી વળે છે, તેથી જ્યારે એક માણસ બુરા વિચાર કરે છે ત્યારે તેના વિચારો દુન્યાના વાતાવરણમાં ઝપાટામાં ફેલાઈ જાય છે અને બીજાઓના મગજમાં પણ દાખલ થાય છે અને તેઓમાં પણ બુરી લાગણીઓ પેદા થાય છે માટે બુરા વીચાર કરનાર માણસ ડબલ પાપી થાય છે. એક તો પોતાના બુરા વીચારોથી પોતાનું શરીર અને મન અપવિત્ર બનાવે છે તેથી અને બીજું બુરા વીચારોથી દુન્યામાં ચોતરફ બુરા વીચારો ફેલાવી દુન્યાની વાતાવરણ અપવિત્ર બનાવી તેથી અને બીજાઓમાં બદ લાગણી ઉત્પન્ન થાય તેથી.

માટે મારા દીકરા આપણા મુલદં જરથોસ્ત્રી મહજબનું સર્વેથી મોટું ફરમાન “હુમન” યાને નેક વિચારવાનું છે તે આ કારણથીજ છે અને તે ફરમાનને તું ચીવટાઈથી વલગી રહેજે ! હંમેશાં મનને પવિત્ર રાખવાની કોશિશ કરજે બુરા વિચારને મનમાં વાસો લેવા દેતો ના નહીં તો તેથી શરીર બગડશે, લોહી બગડશે, મન અપવિત્ર થશે, સ્વપના મારફતે ધાત જશે, વીર્ય બર-



આદ્ય જશે, જેથી ઘણા દુઃખ દરદો ઉભરી નીકળશે અને દુન્યાનું વાતાવરણ પણ અપવિત્ર થશે, માટે સર્વે પુરાધનું મુળ જે વિચાર શક્તિમાં છે તેનેજ પહેલાં નેક રાખવાની કોશિશ કરશે તો પછી તું સર્વ પુરી શક્તિઓ ઉપર સહેલાઈથી છૂત મેળવી શકશે એમ ખાત્રીથી માનજે.

### સ્વભિગાડથી થતાં મનનાં દરદો.

ભેજાં અને જ્ઞાનતંતુ વડે મન પોતાનું કાર્ય કરી શકે છે, આપણે આગળ જણ્યું તેમ સ્વભિગાડથી ભેજાં અને જ્ઞાનતંતુને પુરતું તેલ ન મળવાથી તેઓ નયળા થઈ જાય છે જેથી કુદરતી રીતે મન પણ નયળું પડી જાય છે.

**દીવાના થયું:**—આ પુરી ટેવથી ઘણાક જીવાન્યાઓ દીવાના થઈ ગયા છે. ડાક્ટર એક્શન (Dr. Action) જણાવે છે કે મેસેચુસેટની મેકલીન લ્યુનેટીક એસાયલમમાં ૧૮૩૮ માં ૧૨૮ દરદીઓમાં ૨૪ આ પુરી ટેવથી થયેલા દરદીઓ હતા, ૧૮૩૮ માં વોરસેસ્ટરની દીવાનાની હોસ્પિટલમાં ૧૯૯ મરદમાં ૪૨ દરદી એટલે કે ભાગ આ સ્વભિગાડની પુરી ટેવના ભોગ થયેલા દરદીઓ હતા.

યાદદાસ્ત શક્તિ કેમ કમી થાય છે તે પણ આગળ જણી ગયા છીએ.

**મન સ્થિર રહેતું નથી:**—મન ચક્રભ્રમ હાલતમાં રહે છે. કોઈપણ બાબત ઉપર સ્થિર રહેતું નથી એક બાબત ઉપર મન એકાંત્રિય થઈ શકતું નથી, કોઈપણ બાબતમાં દ્રઢતા કે પકડો નિશ્ચય માન્ય પડતો નથી.

**ચીરડાઉ સ્વભાવ:**—સ્વભાવ ઘણોજ ચીરડાઉ થઈ જાય છે, જરા અલવલ આવતાં ખીજવાટ ઉત્પન્ન થાય છે, ગુસ્સો થઈ જાય છે.

**સહન કરવાની શક્તિ કમી થાય છે:**—સહન કરવાની શક્તિ કમી થઈ જાય છે જરા દુઃખ આવતાં મોટી આફત આવી પડી હોય તેમ લાગે છે.

**આપઘાત કરવો:**—જેઓની વીર્યની બરબાદી ઘણી થાય છે તેઓ અધમુવા જેવા થઈ રહે છે, તેઓથી દુઃખ ખમાતું નથી અને આપઘાત કરે છે.

**સ્વભાવ કુજરો માલમ પડે છે:**—વીર્યની બરબાદીથી સ્વભાવ ઘણો કુજરો અને બીચલ માલમ પડે છે, લોકો સાથે બેલાવા ગમતું નથી, અને ગમગીન અને શોકાતુર રહે છે.

મોટા કામ કરવાનો ઉલટ કે ઉમંગ માલમ પડતો નથી, પણ દરેક બાબતમાં નાહીમત અને નીરાશ માલમ પડે છે.

**અભ્યાસ કરી શકતો નથી:**—વીર્યની બરબાદી કરનાર છોકરો અભ્યાસ કરી શકતો નથી. ઉંડા લખાણો સમજી શકતો નથી.

**મનની પવિત્રાઈ રાખી શકતો નથી:**—વીર્યની બરબાદીથી મનની પવિત્રાઈ પણ જતી રહે છે. મનમાં પુરા હવસી વિચારો વારંવાર ઉભરી નીકળે છે અને હવસ ઉપર કાબુ રહેતો નથી.

**સુખ ભોગવી શકતો નથી:**—તેની આસપાસ ગમે એવું સુખ હશે, સુખી થવાની હાલત હશે તે છતાં તે આપડો તો દુઃખી અને દુઃખી રહેશે.

**શરીર અને મનનું નખોદ વળવું.**

“A withered frame !—a ruined mind !

The wreck by passion left behind.”

મારા દીકરા જીવનરક્ષક પદાર્થ અથવા વીર્યની બરબાદીથી શરીર દુઃખ દરદનું ભોગ કેમ થાય છે અને મન કેમ બગડે છે, ચક્રભ્રમ થાય છે તે ટુંકમાં પણ પુરતી રીતે જણાવ્યું છે કે જેથી તું આ જીવનરક્ષક પદાર્થની બરબાદી કરતો અટકે.

**જીવાનીનું કરમાઈ જવું.**

“Our days of youth are the days of our glory.” Byron.

“જીવાનીના દીવસ એ કીર્તી મેળવવાના દીવસ છે. જે માનવીની જીવાની કીર્તિમાન અને સદ્ગુણી ગઘ તેની આખી જીંદગી નામાંકિત જશે—આખી જીંદગીમાં ફતેહ મળશે.” આવી કીર્તિ મેળવવાનો વખત તમારી આખી જીંદગીમાં શોધ્યો મળશે નહીં.

કવિરાજ શેક્ષપીયર કહે છે કે “ માણસની જીંદગી અંદર ભરતીનો વખત (આબાદીનો વખત) હોય છે, અને જો તે ભરતીનો વખત લીધો હોય તો નસીબવાન થાય, પણ જો ન લીધો તો જીંદગીની બધી મુસાફરી ઓટના પાણીમાં અને ખાડા ખખોચિયામાં કરતી પડે.” જીવાનીનો વખત ભરતીનો

છે, અને એક જીવાનનો જ્ઞાન મેળવવાનો છે. તન અને મન ખિલવવાનો વખત એજ છે.

એક આળસુ ખેડુત મોસમપર વાવણી ન કરે અને એક વખત પાક ન મેળવે તો આવતી મોસમમાં જરા ઉદયોગી અને તેના બદલો મેળવી શકે છે, પણ જીવાનીના બાળમાં તેમ નથી.

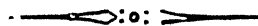
“ For life alas! here knows no second spring.”

પણ અફસોસ! જીવાનીનો વખત પસાર થઈ જાય છે તો ફરી આવતો નથી, માટે મારા બેટા આ જીવાનીના વખતમાં આ જીવનરક્ષક પદ્ધતિ તારાં શરીરમાં સાચવી રાખશે તો આખી જીંદગી સુધી તારું શરીર અને મન ઉંચી હાલતમાં રહેશે. પણ વીર્યની બરબાદી કીધી તો જીવાની કરમાઈ જશે અને આખી જીંદગી શરીર અને મનના દુઃખોથી હાથ અફસોસમાં કાઢશે.

### નસીબનું નખખોદ વળવું.

મારા દીકરા જીવાનીની બરબાદીથી નસીબનું પણ નખખોદ વળે છે. નસીબ ખીલવવાનો વખત જીવાનીનો છે, પણ જ્યારે જીવાનીને કરમાવી નાખવામાં આવે તો નસીબ કેમ ખીલી શકે? નસીબ ખીલવવાનો આધાર શરીર અને મનની દૃસ્તી ઉપર રહેલો છે. નસીબને ખીલવવા માટે શરીરની ટકી રહેવાની શક્તિ તેમજ મન વડે ઉંચું બુદ્ધિબળ વાપરવું પડે છે જે વીર્યની બરબાદીથી થઈ શકતું નથી, કારણ તેથી શરીર અને મન દોડક થઈ જાય છે.

મારા દીકરા આ જામુન બદીથી શરીરનું અને નસીબનું નખખોદ કેમ વળે છે તેના કારણો મેં પુરતી રીતે તને જણાવ્યાં છે. તે કારણો ઉપર તને શક આવતો હોય અને તને પુરતી ખાત્રી થઈ નહીં હોય તો તારી સનમુખ હવે ખરા બનેલા દાખલાઓ જે જાણીતા તખ્તોએ રજુ કીધા છે તેમાંના થોડાક દાખલા તારી આગળ રજુ કરું છું જે ઉપરથી તારી પુરતી ખાત્રી થશે.



## પ્રકરણ (૪) થું.

—:o:—

સ્વખિગાડની જામુન બદીના ભોગ થયલા છોકરાઓના  
ખરા બનેલા દાખલાઓ.

—:o:—

છેલ્લાં પ્રકરણોમાં સ્વખિગાડની જામુન બદીથી શરીર અને મનમાં કેટલો  
ખિગાડો થાય છે અને થું થું ભયંકર દરદો થાય છે તે વીષેની દલીલો અને  
તખીઓનાં મતો તારી સનમુખ રજુ કરવામાં આવ્યા છે. હવે આ પ્રકરણમાં  
મારા દીકરા તારી સનમુખ આ બદીના ભોગ થયલા કેટલાક છોકરાઓના  
ખરા બનેલા દાખલાઓ જે જાણીતા તખીઓએ રજુ કીધા છે તે તારી  
ખાત્રી કરી આપવા રજુ કરવામાં આવે છે તે વાંચી તું પુરતો વીચાર કરશે  
એવી આશા રાખવામાં આવે છે.

**ડોક્ટર ડીસલેન્ડીસ (Deslandes) એ આપેલા દાખલાઓ:—**

૧૮૩૨ માં આ તખીએ એક જુવાનની સારવાર કરતો હતો, આ જુવાન  
સ્વખિગાડની બદી ઘણી કરવાથી ના સાગ્ને થાય એવો અતેસાર (પેટ  
આવવા) ના દરદથી મરણ પામ્યો હતો. આ તખીએ જણાવે છે કે આ ખુરી  
ટેવ કેટલાકોના બાળમાં એટલી તો જોરાવર રહે છે કે મરતા મરતા પણ  
એ ટેવ છોડતા નથી. એક દરદી ખહીના રોગથી પીડાતો હતો અને તેના  
છેલ્લા તબક્કા ઉપર હતો તે છતાં બે તેને જરા એકસો રાખવામાં આવતો  
તો તુરત સ્વખિગાડ કરતો. આ તખીએ વળી એક બીજા દરદીનો દાખલો  
આપે છે જેને બાળપણથી સ્વખિગાડની ખુરી ટેવ પડી હતી તેને પેરીસના  
હોટેલ ડીયુ હોસ્પિટલમાં રાખવામાં આવ્યો અને તેને આ કુટેવથી પોતાને  
છુજ કરતો અટકાવવાની દરેક કોશિશ કરવામાં આવી પણ તેમ કરતાં તેને  
અટકાવી શક્યા નહીં, તે સોરાઈ મુકાઈને છાયા બંધો થઈ ગયો અને હોસ્પિ-  
ટલમાં દાખલ થયા પછી ત્રણ મહીને મરણ પામ્યો. ડોક્ટર પીનેલ (Pinel)  
જણાવે છે કે એક દરદી ઘણા જોરાવર તાવથી પીડાતો હતો અને તદન

શરીરથી નબળો થઇ ગયો હતો તે છતાં પણ આ સ્વમિગાડની ખુરી ટેવ એટલી તો જોરાવર તેનામાં હતી કે જો કે મોત તેની ઉપર હુમલો કરતું હતું તે છતાં છઠે દીવસે તે પોતાના ખાનગી અવયવને ઉશકેરી અટકાયાળી કરતો તે તખીએ જોયો હતો.

**દીવાનાપણાંના દાખલાઓ:**—એક તખીય જણાવે છે યુનાઇટેડ સ્ટેટના એક મોટા તવંગરનો એક છોકરો આ સ્વમિગાડની બદીથી દીવાનો થઈ ગયો હતો.

એક પાદરીનો છોકરો પણ આવીજ રીતે દીવાનો થયો હતો જેને વિશે વ્રણી ચક્રચાર ચાલી રહી હતી. તે નીશાળમાં આ ખુરી ટેવ કરતો હતો, તેના નીશાળના માસતરે પેલા તખીયને જણાવ્યું કે તેના ખાનગી અવયવ ઉપર જતુંઓ માલમ પડતાં જેથી સર્વે કોઇ તેનેથી દુર રહેતા હતા.

**શીફરાંના મરજથી મરણ પામેલા જવાનનો દાખલો:**—ડાક્ટર ડીસલેન્ડીસ જણાવે છે કે ૨૦ વર્ષની ઉમરનો એક જુવાન જે નાની વયથી સ્વમિગાડની ખુરી ટેવથી પીડાતો હતો, જે કે એ ટેવ છોડાવવાને દરેક નૈતીક અને શારિરીક રીતો વાપરવામાં આવી હતી. તેને શીફરાંના હુમલા વારંવાર થતા હતા. ઉપલી ઉમરે તે હોસ્પિટલમાં દાખલ થયો જ્યાં તેનો ખાનગી અવયવ વારંવાર ઉશકેરાયલી હાલતમાં રહેતો અને તેમાંથી ધાત જતી હતી. તે તદ્દન સુકાઈ સોરાઈ જઈને ત્રણ મહીનામાં મરણ પામ્યો.

**હાડપીંજર થઈ મરણ પામેલા એક જવાનનો દયાજનક દાખલો:**—સીફરીર (Serrurier) નામનો તખીય સ્વમિગાડની બદીથી હાડપીંજર થઈ ગયલા જવાનનો બચકર લેવાલ નીચે પ્રમાણે આપે છે. “તેની અંદર બેસી ગયલી આંખમાંથી જોવાની શક્તિ તદ્દન ગુમ થઇ ગઇ હતી, અને ખીજી ઇંદ્રીઓ પણ કાંઈ ઝાગણી ધરાવતી ન હતી, કારણ તે તદ્દન સુધ્ધ વગરનો થઈ ગયો હતો. કદરતી હાજત પણ કરતો ન હતો, તેનાં શરીરમાંથી ખરાબ વાસ નીકળતો હતો. ચામડી સીસા જેવો રંગ પકડતી હતી, જીભ ધુજતી હતી, દાંતો નાશ પામ્યા હતા, હાથ ગુમડાંથી ભરાઇ ગયા હતા. છ મહીના સુધી તે આવી હાલતમાં રહ્યો અને છેવટે મરણ પામ્યો.”

**લકવા (Paralyses) થી પીડાતા જવાનનો દાખલો:**—ડૉક્ટર ઓલીવીયર (Olinier) જણાવે છે કે એક જવાન ઘણાજ તંદરોસ્ત અને ખુશ સ્વભાવનો હતો અને ૧૭) વરસની ઉંમર સુધી ઘણીજ સારી તંદરોસ્તી ભોગવતો હતો ત્યારપછી તે સ્વભિગાડ કરવા લાગ્યો જેથી તેની તંદરોસ્તી બગડવા માંડી, તેને ઘણીજ નબળાઈ થવા લાગી જેથી તેણે આ ટેવ છોડી દીધી. ૨૦ મે વષે તેને પાછી નબળાઈ થવા લાગી, જમણા પગના સાંધામાં નબળાઈ માલમ પડી, કેટલાક મહીના સુધી તેને ધાત જવા લાગી અને જો આ ટેવથી દુરજ રહ્યા હોતે તો સાંજે થતે પણ ૨૫ મે વર્ષે પાછો સ્વભિગાડ કરવા લાગ્યો તે ચાલતાં લથડવા લાગ્યો જો કે તખીયની સારવારથી જરા દીક થવા લાગ્યો પણ તેના પગો મજબુત થયા નહી, ૨૯) વર્ષની ઉંમર સુધી આ લાલતમાં રહ્યો જે પછી તેની તંદરોસ્તી બગડવા લાગી, તેના શરીરના નીચલા ભાગ ઉપર લકવો થયો, અને કેટલીક વખતે તેના હાથો પણ સુત મારી જતા તેમાં લાગણી માલમ પડતી ન હતી. ધાત જવા માંડતી, મરજી વગર પીશાય થઈ જતી. કમજયાત થતી, હાથોમાંથી પણ લાગણી ગુમ થવા લાગી અને હવે જમણા હાથ પણ ધીલવી શકતો ન હતો, જમણા હાથમાં ધુજરી થવા લાગી. આંગળા વાંકાયુકા અને ચકડી જવા લાગ્યાં, હવે દાબા હાથમાં પણ ધુજરી થવા લાગી. શ્વાસ લેવામાં મુશ્કેલી પડતી, અવાજ ધીમો થઈ ગયો અને બોલતી વખતે દુઃખ થતું. આ સર્વે ચીન્હો વધતાં જતાં તે છતાં તે પોતાનો સ્વભાવ દીક રાખી શકતો હતો.

### આંખનો બિગાડ.

ડૉક્ટર ટોક્ષમેન એક જુવાનનો દાખલો આપે છે કે તેણે ૧૫) વર્ષની ઉંમરથી સ્વભિગાડ કરવા માંડ્યો. આઠ વર્ષમાં તેના શરીરમાં એટલો બિગાડ થયો કે ધાત જતી વખતે તેની આંખ અને માથામાં ઘણા મજબુત આંકરા આવવા લાગ્યાં, સ્વભિગાડથી આંખના પાપણને ધુજરી થાય છે અને આંખ નબળી પડે છે.

**ખહીનો રોગ થવો:**—સ્વભિગાડથી જે જુવાનોને ખહીનો રોગ લાગુ પડે છે તેઓ ઘણા ખરા મરણ પામે છે. ડૉક્ટર મોરટલ એક જુવાનનો

કેસ જણાવે છે કે એક ૧૭) વર્ષના જુવાનમાં સ્વભિગાડની બદીથી ખહીના દરેક ચીન્હો પ્રગટી નીકળ્યાં, થોડા વખતમાં લોહી ઓકવા માંડ્યો અને ખહીના રોગથી છેવટે મરણ પામ્યો.

**એક અન્ય વીધાર્થીનું મરણ:**—ડાક્ટર ડીસલેન્ડીસ એક જુવાન વીધે જણાવે છે કે તેન્યારે ૧૬) વર્ષનો થયો ત્યારે તેણે અભ્યાસમાં ધણીજ કુશળતા બતાવી તેથી તેને ફ્રેન્ચ સરકારે ઉંચી કેળવણી માટે એક જાહેર નીશાળમાં મુક્યો અને અભ્યાસને માટે સર્વે ગોઠવણ કરી આપી, થોડા વખતમાં તેની તંદરોસ્તી જે ધણીજ સારી હતી તે બગડવા લાગી, તે શીકકો પડવા માંડ્યો. તવાતો ગયો. સ્વભિગાડને માટે પુછવામાં આવતાં તે ના પાડવા લાગો, તેનું શરીર વધુ ને વધુ બગડવા લાગું અને નબળો પડતો ગયો. એક દિવસ કસરત કર્યા પછી બેસુધ થઇ ગયો, થાંસો થવા લાગો અને ફેફસાંના ઉપલા ભાગ ઉપરથી શ્વાસ બરાબર માલમ પડ્યો નહી. ગભરાઈ જઇ પેલા છોકરાએ કબુલ કરી દીધું કે છેલ્લાં બે વર્ષ થયાં તે સ્વભિગાડ કરે છે, એ બદી તે નીશાળમાંથી શીખ્યો હતો, તેને દરેક ચેતવણી આપવા છતાં આ ખુરી ટેવ ચાલુ રાખી ખહીનું દરદ વધવા લાગું. મોહમાંથી ધણો બળગમ પડવા માંડ્યો, તાવ અને રાતના પરસેવો ધણો પડવા લાગો અને છેલ્લે અતેસાર અથવા ઝાડાનો મરજ લાગુ પડ્યો જેથી તે મરણ પામ્યો.

**ડાક્ટર ડી. રસ. એમ. ડી. એ આપેલા દાખલાઓ.**

ડાક્ટર ડી. રસ સ્વભિગાડથી પીડાતા જુવાનોને ધણા જલદીથી સાજ કરતો હતો તેથી કેટલાક આ ખુરી ટેવના જુવાનોએ એ તખીય ઉપર કાગળ લખી મદદ માંગતા હતા, જેમાંથી ટુંક સાર અત્રે આપવામાં આવે છે.

એડીનબરોની યુનીવરસીટી કોલેજમાંથી એક જુવાન લખે છે કે “સ્વ-ભિગાડની ખુરી ટેવ બાળપણમાં એક ધરના ખુરા નોકર તરફથી શીખ્યો હતો. ૧૪, વર્ષની ઉમરે મને બીમારી થઈ. જે સ્વભિગાડથી થઈ હતી એમ મારા તખીયે જણાવ્યું હતું. તખીયની સારવારથી જરા હું દીક દેખાવા લાગો, હવે મને રાતના ધણી ધાત જાય છે. પીસાબ કરતી વખતે પણ ધાત જાય છે. મારા પછવાડેના ભાગ ઉપર ખુજલી થઇ છે, ચહેરા પર પણ આવી

ખુબલી થાય છે, મારો ચેહેરો શીકકો અને સુકાઈ ગયલો લાગે છે. મારી છાતીમાં નાપસંદ લાગણી થાય છે. મારી સાંભળવાની શક્તિ નબળી પડી ગઈ છે અને મારો અવાજ ખોખરો થઈ ગયો છે, મારી મનની શક્તિ પણ ઘેરાયલી અને નબળી ન્પડતી જાય છે, મારી યાદદાસ્ત શક્તિ બગડી ગઈ છે, મને અભ્યાસ કરવાનો અભાવ લાગે છે——”

**બીજો દાખલો:**—ઔક્ષરડોનો એક વીદ્યાર્થી લખે છે કે “તમે સ્વભિગાડના દરદો ધણા કુશળતાથી સારાં કરો છો તેથી હીંમત ધરી મારો હેવાલ તમે સનમુખ રજુ કરું છું. ૧૨/૧૩ વર્ષની ઉમરથી તે ૧૬/૧૭ વર્ષની ઉમર સુધી સ્વભિગાડની ટેવ ચાલુ રાખી હતી અને એ ખુરી ટેવથી હું મારા શરીરને શું નુકશાન કરું છું તે વિષે તદ્દન અજ્ઞાન હતો. હું હાલમાં ૨૧) વર્ષનો થયો છું અને જે કે મને એ બાબતનું જ્ઞાન થયું કે એ બદી છોડી દીધી છે તે છતાં હું દુઃખી થાયું છું મને રાતના વારંવાર ધાત જાય છે. જે વખતે હું સ્વભિગાડ કરતો હતો તે વખતે મારા અહિરે ઉપર ખીલ (નાના કુલ્લા) કુટી નીકળતા હતા. મારી આંખ અંદર બેસી જતી હતી અને લાલ થતી હતી. મને જમણી બાજુ “પેન” મારતી અને બરડા ખભા ઉપર કીર લાગતી, મારો અવાજ ખોખરો થયો છે, મારા બળામાં કુલ્લા થાય છે, વિગેરે——”

મારા દીકરા ! ઉપર દરશાવેલા સર્વે દાખલાઓ ઉપરથી તારી ખાતરી થઈ હશે કે સ્વભિગાડની બદીથી ધણાક જીવાનો ક્રોધોતે માર્યા ગયા છે, બ-ધંકાર દુઃખ દરદોના ભોગ થઈ પડ્યા છે, પોતાની જીવાની અને નસીબનું નષ્ટોદ વાલ્યું છે, અને આ ખુરી ટેવ જેઓ ચાલુ રાખે છે તેઓ એ ટેવની ચુંગાલમાં એવા તો સપડાય છે કે શરીરનો નાશ થઈ જાય છે ત્યાં સુધી છોડી શકતા નથી, માટે આ ખુરી ટેવને તારી ઉપર કાપુ મેલવવા દેતો ના આ જખુન બદીને તારી દરેક મનની શક્તિ વાપરી કચડી નાખજે.



## પ્રકરણ (૫) મું.

—:(•):—

### સ્વભિગાડની ખુરી ટેવ છોડી દેવાના ઉપાયો.

—:૦:—

આપણે ગયા પ્રકરણમાં જાણ્યું છે કે જેઓ આ ખુરી ટેવ લાંબો વખત ચાલુ રાખે છે તો પછી એ ટેવ છોડવી મુશ્કેલ થઈ પડે છે માટે એ ટેવ એકદમ છોડી દેવાની જરૂર છે અને તે છોડવાને માટે નીચલા ઉપાયો લેવા જોઈએ.

(૧) રોજ સવારે ઉઠતાં ચાલુ બંદગી કરવી અને એ બંદગી કરી રહ્યા પછી ખુદાને દુવા ગુજારવી કે આખો દીવસ ખુરા વિચારોથી દુર રાખે, અને આ ખુરી ટેવથી દુર રહેવાની શક્તિ આપે અને એ ખુરી ટેવથી બચાવે. રાતના સુતી વખતે પણ આવી બંદગી કરી ખીંછાને જવું.

બંદગીથી માણસનું મન શુદ્ધ થાય છે, વિચારો ઉમદા આવે છે, બદલાલચોની સામે થવાને મરજીનું બળ જોરાવર થાય છે અને બદલાલચોને આધીન થતી વખતે અંતઃકરણ દાંખે છે કે બંદગી કરતી વખતે આપણે ખુદાને પવિત્ર જીંદગી ગુજારવાને વચન આપ્યે છીએ તે તોડવાથી ખુદાના રક્ષણથી વેગળા જઈએ છીએ. આવા બંદગીના ફાયદા છે.

(૨) ખ્યાર અને હવસ ઉશકેરે તેવી વાર્તાની ચોપડી “નોવેલો” વાંચવી નહીં પણ તેને બદલે મહાન નરોના અને પરહેજગાર ધર્મગુરુઓની જીંદગીના હેવાલો વાંચવા અને ધર્મ પુસ્તકો વાંચવા.

(૩) સ્ત્રી જાતિ વિષે બદવિચાર કરવા નહીં અને તેઓની પાછળ પાછળ ભ્રમવા કરવું નહીં પણ આપણી મા બહેન સમજ સારી લાગણીથી તેઓ સાથે વર્તવું.

(૪) ખરાબ વાતો કરતા અને ગાળગલોચ કરતા માણસો સાથે દોસ્તી રાખવી નહીં, તેઓથી દુર રહેવું, નહીં તો તારા વિચારો બગડશે અને તેઓ પણ તને બગાડવાની કોશિશ કરશે અને ખરાબીમાં ઉતારશે.

(૫) વિચારો બદ આવતા હોય, લાગણી બગડતી હોય તો તીખો, ખાટો, મસાલેદાર અને માસનો ખોરાક ખાવો નહી. કાંદો, લશ્ચન, સ્ત્રોંગ ચાહ, કોરી, દારૂથી બદ જુસ્સા વધારે ઉશ્કેરાશે તેથી તેઓને પણ છોડી દેવાં અને તેને બદલે, દુધ, ઘીડાં, ઘઉંનું દુધ, માખણ, કસતર, લીલી તરકારી, એવો ખોરાક ખાવો.

(૬) ખુલ્લી હવામાં સાંજના ફરવા જવું જેથી શરીર અને મન શાંત થશે અને ખરાબ વિચારો દુર થશે.

(૭) સારાં મંડળો, લાયબ્રેરી અને દોસ્તો જેઓ ઉમદા જ્ઞાન ધરાવતા હોય તેઓ સાથે નવરો વખત ગુજરવો, લાયબ્રેરીમાં જઈ ત્યાં સારાં ગ્રંથો વાંચવાં.

(૮) રોજ સવાર સાંજ અંગ કસરત કરવી. અંગ કસરતથી લોહી શરીરમાં અને બેજનમાં જોડાઈ ફરવાથી તેમાંથી બદ જુસ્સાઓ નીકળી જાય છે અને તેઓ શાંત થઈ જાય છે. જો ખીજી કસરત કરવાને ન અને તો રોજ ખુલ્લી હવામાં બે ત્રણ માઇલ ચાલવું જોઈએ.

(૯) કદી પણ આળસુ પડી રહેવું નહીં. આળસુ રહ્યાથી મનમાં ખુરા વિચારો આવે છે. સુસતી લાગે તો ધરનાં કામકાજમાં અને કુટુંબીઓ સાથે વાતચીતમાં વખત ગુજરવો.

(૧૦) જ્યારે પણ બદ વિચારો આવે અથવા આ ખુરી ટેવ ઉપર હુમલો કરે તે વખતે ખુદને બંદગી કરવી કે તે તને આ ખુરી લાલચમાંથી બચાવે અને મનનો કાચુ રાખવાની કોશિશ કરવી. એ વખતે એખલા બેસવું નહી પણ કોઈ સાથે તુરત વાતચીતમાં મશગુલ થઈ જવું.

(૧૧) જો ખાનગી અવયવ ઉશ્કેરાયલી હાલતમાં આવે તો તુરત તે ઉપર થંડા પાણીના બે ત્રણ ઝંકણશીયા નાખવા જેથી તુરત એ અવયવ શાંત થઈ જશે.

આવી ચાલુ કોશિશોથી આ ખુરી ટેવ ઉપર કાચુ રાખી શકાશે અને તે છોડી દેવાની રહેતે રહેતે શક્તિ મળશે.

## પ્રકરણ (૬) થું.

સ્વભિગાડથી થયેલો શરીરનો બિગાડો દુર કરવાના ઉપાયો.

આપણે જાણ્યું તેમ શરીરની તંદરોસ્તીનો આધાર શરીરમાં વીર્ય અથવા મનુષ્યખીજ અથવા ધાતને સાચવી રાખવા અને શરીરમાંથી બહાર નીકળી બરબાદ જતું અટકાવવાથી થાય છે. આ વીર્ય અથવા ધાત શરીરમાંથી બહાર નીકળી જાય છે ત્યારે શરીર તવાતું જાય છે, શરીરમાંથી લોહી કમી થઈ જાય છે, અને શરીરના અવયવો નબળા પડી જવાથી તેમાં તરેહવાર દરદો ઉભરી નીકળે છે, આ ધાત અથવા વિર્ય સ્વભિગાડથી કેટલાક જીવાનો બરબાદ કરે છે અને કેટલાકોને ઉંઘમાં ધાત વારંવાર જાય છે.

ત્યારે શરીરને જે પાછું તંદરોસ્ત બનાવવું હોય તો સ્વભિગાડની ખુરી ટેવ છોડી દેવી જોઈએ અને ઉંઘમાં શરીરમાંથી ધાત જાય છે તેને અટકાવવી જોઈએ.

સ્વભિગાડની ખુરી ટેવ કેમ છોડવી તે આપણે આગલાં પ્રકરણમાં તપાસી ગયા છીએ અને હવે ઉંઘમાં જતી ધાતને અટકાવવાના ઉપાયો તપાસ્યે.

**ઉંઘમાં જતી ધાતને અટકાવવાના ઉપાયો.**

ઉંઘમાં જતી ધાત અટકાવવા માટે નીચલા ઉપાયો ધણા ઉપયોગી થઈ પડશે.

**ઉંઘ:—**રાતના ખાઈને તુરત સુઈ જવું નહીં પણ ખાધા પછી ૨૫ કલાકે સુવા જવું. સુવાનો ઓરડો ખુલ્લી હવાવાળો હોવો જોઈએ, હવા સીધી શરીરપર ન આવવી જોઈએ પણ આસપાસનાં બારી બારણા ખુલ્લાં રાખવાં જોઈએ. બીજાનું નરમ હોવું જોઈએ નહીં, પણ સખત હોવું જોઈએ. એક સલંગ પાટીઆના ઢુકડા ઉપર સાદડી અથવા બંદુસ પાંચરી સુવું જોઈએ. મોટાં જાડા ગોદરાં વાપરવાં નહીં જોઈએ. ચત્તા સુવું નહીં પણ હંમેશાં જમણી કોર વાળી સુવું. ચત્તા સુવાથી ધાત જાય છે. સુવા જાવો ત્યારે પહેલાં

થોડો વખત ચત્તા સુવું, પછી ડાબી કોર વાળવી અને જ્યારે ઘણી ઉંઘ આવે ત્યારે જમણી કોર વાળી ઉંઘાઈ જવું. જો ઉંઘમાં ચત્તા થઈ જવાનું હોય તો બરડા આગળ એક લાકડાંનો કટકો રમાલે બાંધવો કે ચત્તા થતા ભોંકાય જેથી ચોંકીને ઉઠાય અને કોર વાળવાની ફરજ પડે.

**ઘાત અટકાવવાના યત્રો:**—કેટલાક તખીઓએ ઉંઘમાં જતી ઘાત અટકાવવાનાં યત્રો બનાવ્યાં છે. ઘાત જતી વખતે પીશાબ કરવાની ઇંદ્રી ઉશ્કેરાય છે, ઉંઘતી વખતે આ ઇંદ્રી ઉપર એક નાની નળી પેહેરવામાં આવે છે અને અંદર તાર જેવું રાખવામાં આવે છે કે જેથી ઇંદ્રી જેવી ઉશ્કેરાઈ કે તાર ભોંકાવાથી માણસ ઉંઘમાંથી જાગી ઉઠે જેથી તે ઘાત જતી અટકાવી શકે. કેટલાકોએ વીજળીનાં યત્રો બનાવ્યાં છે, આ યત્રો કેટલી વખતે તુકશાનકારક નીવડે છે અને ઇંદ્રીને ઇજા કરે છે માટે એ ઉપાયો ઘણા ફાયદાકારક માલમ પડશે નહીં. ઘાત જેવી ઉત્પન્ન થઈ તો તેને ખેંચીને અટકાવવી નહીં તે ઘાત બીજે ડેકાણે ઉતરી પડે છે અને પાછળથી લોહી બગડી કુલ્લા થાય છે, ઘાત એક વખત ઇંદ્રીમાં તૈયાર થઈ તો તેને બહાર નીકળવા દેજો, બીજા ઉપાયોથી ઘાત જતી અટકાવી શકાશે.

રાતના પીશાબ કરી સુવા જવું અને જ્યારે પણ આંખ ઉંઘડી જાય કે તુરત પીશાબ કરવા ઉઠવું. પીશાબ એકઠી થવા દેવી નહીં અથવા ખેંચી રાખવી નહીં એથી પણ ઘાત જશે, રાતના સુતી વખતે પીશાબની ઇંદ્રી ઉપર અને તેની છેક નીચેની બાજુ ઉપર સફરા તરફ ઠંડા પાણીના ફટકા મારવા અથવા ઠંડુ પાણી થોડી મીનીટ સુધી રેડવું અને પછી ઉશ્કેરાયલી હાલતમાં રહેશે નહીં. ઉંઘમાંથી સળગાર થતાં જો ઇંદ્રી ઉશ્કેરાયલી હાલતમાં માલમ પડે તો તુરત ઉડી પીશાબ કરવી અને પછી ઇંદ્રી ઉપર ઠંડુ પાણી રેડવું જેથી એ ઇંદ્રી શાંત થઈ જશે, સુવા જતી વખતે થોડી મીનીટ સુધી ચાલવું યાને ફેરા ફરવા કરવા જેથી આંગને કસરત મળશે અને લોહીનું ફરવું નીચમીત થશે અને ખાવાનું પણ જરૂર પત થશે.

**રાતના ખોરાક ઘણો ભારી હોવો** જોઈએ નહીં અને ઘણો ખાવો નહીં, ઘણોજ હલકો ખોરાક અને તે પણ થોડા જથ્થામાં રાતના ખાવો જોઈએ.

રાતના મસાલો અને તીખો ખોરાક તો ખાવોજ નહીં. કાંદો, લશન, મસાલો, મીઠાઈ ખાવી નહીં તેમજ સુપ અથવા પાણી ધણું પીવું નહીં, પણ ઘઉંનું દુધ, રવો, તરકારી, એક ઇંડુ, કસતર એવો હલકો ખોરાક લેવો, તે પણ સુવા જવાની રાત્રી કલાક અગાઉથી, અને ખાધા પછી અરધો કલાક કાંઈ વાંચવું નહીં પણ આશાયશ લેવી ત્યાર પછી થોડી મીનીટ ચાલહાલ કરવા કરવી જેથી ખોરાક જરૂરત થઈ જશે.

સુતી વખતે ઠંડું પાણી પીને સુવું.

**કબજીયાત:**—કબજીયાત રહેવાથી ધાત વધુ જાય છે, કબજીયાત રાખવી નહીં, રોજ સાફ ઝાડો આવવો જોઈએ. જો ન આવતો હોય તો “એનીમા” અથવા ગરમ પાણીની પીચકારી વડે ઝાડો લાવવો. થોડો કોસકેરા સાગરાડાની ગોળીઓ વાપરવી અથવા એરંડીયાને રોટલીમાં નાખી અથવા ખોરાક સાથે ખાવું. રાતના ખાધા પછી સોડા પીવો, પાણી પીવું નહીં.

ઝાડો થાય કે ન થાય તો પણ રોજ સવારે અને રાતે સુતી વખતે એક ચોક્કસ ટાઈમ રાખી જાનરૂએ જઈ ઝાડો લાવવાની ચાલુ કોશેશ કરવી જેથી થોડા દીવસમાં એ વખતે જરૂર ઝાડો આવ્યા વગર રહેશે નહીં, સવારના અને એટલી ફરટ ખાવી, સંતરા, મોસંખી, દરાખ, અંજીર ચાલુ ખાયા કરવાં. સવારના એક કુપ અમથુ માખણ ખાઈ જવું અને તેની ઉપર ગરમ નરમ ડાઘેલું યાને અરધું પાણી અને અરધું દુધ ભેળી ગરમ ગરમ પી જવું. આવી રીતે કબજીયાત દુર થઈ જશે. રોજ નાસતા વખતે થોડીક સોજા દહીં છાસ પીવાથી કબજીયાત દુર થઈ શકશે, અને આંતરડાં પણ સાફ થશે.

**પાણી પીવાથી** કબજીયાત દુર થાય છે. સવારની ચાહ દુધ અને નાસતાની વચમાં એ વખતે સોજું પાણી પીવું તેમજ બપોર અને રાતના ખાણીની વચમાં એ વખતે પાણી પીવું. આખા દીવસમાં પાંદ વખતે પાણી પીવાથી કબજીયાત દુર થાય છે, શરીરનાં ઝેહેરી પદાર્થો દુર થાય છે, લોહી સાફ રાખે છે, મગજની શક્તિ વધે છે, અને તન અને મન શાંત અને સ્વચ્છ રહે છે, અને ચામડી પણ સાફ અને ચળકતી થાય છે.

**નાસ્તા ઉપર** એ હાફ બોઇલડ (આંબેલ) ઇંડા નીમક મરી સાથે લેવાં, અથવા કાચા ઇંડાનું મીક્ષચર બનાવી પીવું અને ફરટ ખાવી.

શરીરની નબળાઈ દુર કરવાના ઉપાયો:—જો વીર્ય અથવા ધાતુ ઘણી જવાથી શરીરમાં નબળાઈ લાગતી હોય, અને નબળાઈ વધવાથી ધાતુ જતી હોય તો તે અટકાવવા “કોડલીવર ઓઇલ, મોલટીન” “Huxley’s Ner, Vigour,” “Sanatogen” અથવા “Fellow’s syrup” નામની જાણીતી દવા લેવી. કેમ્પ કંપની “Easton syrup Pills” પણ ઘણી ઉપયોગી થઈ પડશે. આ દવાઓ ચાલુ લેવાથી ઘણા ફાયદો થશે નહીં, પણ જે દીવસે ધાતુ ગઈ હોય તે દીવસે અને બીજા દીવસે બપોરના ખાણા સાથે આ દવા લેવી, ફક્ત બે દીવસ, જેથી જે ધાતુ ગઈ હશે તેની નબળાઈ તુરત દુર થઈ જશે, અને ૧૫) દીવસ સુધી પાછી ધાતુ જશે નહીં, બ્યારે પણ ધાતુ જાય ત્યારે બે દીવસ સુધી આ દવા લેવી પછી જ્યાં સુધી ધાતુ પાછી જાય નહીં ત્યાં સુધી પાછી લેવી નહીં.

“Easton syrup” ની બંને ગોળીઓ બપોરના ખાણા સાથે બે દીવસ સુધી ધાતુ જાય તે દીવસથી લેવી. રોજ રોજ લેવાથી શરીરને નુકશાન થશે.

કોડલીવર ઓઇલ—“મોલટીન” સવારના દાતન કરી એક મોટો ચમચો ભરી આંગળી વડે ચાટી લેવું અને ૧૫) ૨૦) મીનીટ પછી તે ઉપર ગરમ દુધ પીવું જેથી કબજાયાત દુર થશે, ભુખ લાગશે અને શક્તિ પણ વધશે.

ઓક નામના ઝાડની છાલ (Oak Bark) નો કાવો બનાવી દહાડામાં ત્રણ પ્યાલાં ભરીને પીવાં અથવા તો ઓક ઝાડના ફળ (Oak Acorn) દશથી વીસ દીવસ જેટલાં ખવાય એટલાં ખાવાં એથી દુન્યાની કોઈપણ દવા કરતાં જલદીથી ખાનગી ઇંદ્રીને જોરાવર બનાવશે, અને હોજરી નબળી હોય તો ખાઈ રહીને ત્રણથી ચાર ફળ ખાવા અથવા ફક્ત એક ફળ પણ ખાવામાં આવશે તો પુરતું છે. આ ઉપાયથી વીર્ય જતું અટકશે. યાદ રાખજો કે લેભાગુ હકામોની ઝેરી દવાઓ આ જીવનશક્તિ સાચવવાને શક્તિવાન નથી, કારણ કે આની ઝેરી દવાઓનો ઉપયોગ કરવાથી આ જીવનશક્તિનો નાશ થાય છે. તેઓના ઝેરથી લોહીની રજકણો ભરી જાય છે, પણ ઓક ઝાડની છાલ (Oak Bark) તો લોહીની રજકણોને ઉપયોગી થઈ પડે છે, અને વીર્ય અથવા ધાતુ જતી અટકાવીને જીવનશક્તિની રક્ષા કરે

છે. આ એક ઝાડ હોદમાં નહી હોવાથી હાં મળી શકતું નથી. યુરો-  
પથી મંગાવવું પડે છે.

**અંગ કસરત:**—ઘાત જતી અટકાવવા અંગ કસરતની ઘણી જરૂર  
છે. તરવાની કસરત ઘણી ફાયદાકારક માલમ પડશે. ખૂણ જો શરીર ઘણું  
નબળું પડી ગયું હોય તો રોજ સાંજે ઓછામાં ઓછો અરઘો કલાક ખુલ્લી  
દરયા બાજુની હવામાં ચાલવું જોઈએ, ઘણું ચાકી જવું નહીં તે યાદ  
રાખવું, ઘણી ઠાકથી પણ ઘાત જશે. રાતના સુતી વખતે પણ થોડી  
ચાલવાની કરસરત કરવી.

**નહાવું:**—ઠંડા પાણીથી નહાવાની જરૂર છે, પણ શરીર ઘણું નબળું પડી  
ગયું હોય અને ઠંડા પાણીથી સરદી થતી હોય તો ઘણુંજ ટુકડું પાણી લેવું, અને  
નહાઈ રહ્યા પછી છુપી ઇંદ્રી ઉપર ઠંડુ પાણી રેડવું. રોજ નહાવાની જરૂર  
છે. જોટલું શરીર સાફ રાખવામાં આવશે એટલી તંદરોસ્તી વધશે. ભરેલા  
પેટે કદી પણ નહાવું નહી તેથી બદલજમી થશે, કાંઈ પણ ખોરાક ખાધા  
વગર ભુખે પેટે નહાવું જોઈએ.

**ખોરાક:**—આગળ જણાવ્યા મુજબ, કાંદો, લશન, આદુ, મરચાં,  
મસાલો, તીખો ખાટો ખોરાક લેવો નહીં, ચાહ, કોશી, દારૂ પીવો નહીં. પણ  
ગરમ ડીઘેલું દુધ, ઇંડાં, કસટર, ઘઉંનું દુધ, રવો. ઘઉંની રોટલી, મસુર,  
ચણાની, તુવરની, મગની, અને મસુરની દાળો, અને થોડા ચાવલ ખાવા.  
રોજ ઘઉંનું દુધ નાસ્તા ઉપર ખાવાથી પણ ઘાત જતી બંધ પડે છે,  
ઑતમીલનું પુડીંગ, અથવા કોરન ફ્લોરનું કસતર પણ હીક થઈ પડશે.  
સવારે ફ્રેશ ઘણી ખાવી જોઈએ. થોડો મેવો ખાવો, તર તરકારી વધુ  
પ્રમાણમાં લેવી.

**ડોક્ટર આર. ડી. ત્રોલ. એમ. ડી. ના ઠંડા પાણીથી  
દરદો સાજ કરવાના ઉપાયો.**

## (Cold=Water Cure.)

ડોક્ટર ત્રોલ ઘાત જવાથી થતાં આગળ દરશાવેલાં દરદો ઠંડા પાણી  
શરીર ઉપર એકસ રીતે લેવાથી સાજાં કરી શકે છે. શરીરને તંદરોસ્ત

અનાવા નીચે પ્રમાણેના “બાથો” યાને પાણીનો ઉપયોગ કરવો. (Rubbing Wet-sheet or sponge-bath) સવારના ઉઠતાં એક ચાદર અથવા સ્પંજને ઠંડા પાણીમાં ભીજવી તેથી આખાં શરીરને ધસવું અને ત્યાર પછી સુકકો દુવાલ અથવા ચાદરથી શરીરને ધસવું, જે ઠંડી હોય તો ત્રણ મીનીટ નહીં તો ૧૦ મીનીટ સુધી આવી રીતે ન્હાવું.

**Half Bath:**—સવારે દશ વાગે ૭૫ ડીગ્રી જેટલું ઠંડું પાણીના તબમાં બેસવું, એક પાણીનું “તબ” એવું લેવું કે જેમાં પગ લાંબા કરી શકાય. પાણી અરધાં પેટ અથવા દુટ્ટી સુધી આવે તેટલુંજ રાખવું, અંદર બેઠેલાં માણસે પાણીની અંદરના ભાગને ધસવા અને બીજા માણસે શરીરના ઉપલા ભાગને ધસવા. જે ઠંડી લાગે તો બે મીનીટ નહીં તો દશ મીનીટ સુધી આમ કરવું પછી સુકકા દુવાલે શરીરના નીચલા ભાગને ધસવો અને બહારની હવા લાગ્યા વગર કપડાં તુરત પહેરવાં, જે આ “બાથ” લેવાને ન અને તો નીચલો “બાથ” લેવો.

**Hip or sitz bath:**—એક નાનું ન્હાવાનું તબ જેની પીઠ સીધી હોય અને જમીનથી ચાર પાંચ ઇંચ ઉંચું હોય તેમાં જાંગના થાપા યાને ક્રમ્બર સુધીનું પાણી જે પીઠ સુધી આવવું જોઈએ. પેલા દરદીના શરીરનો ઉપલો ભાગ ઉપર બંદુશ ઓઢવો જોઈએ અને આ વખતે દરદીએ પોતાના પેટને પોતાના હાથ વડે મસલવું જોઈએ, આ “બાથ” સાંજે ૪ વાગે લેવો, અને પાણી ૭૦ ડીગ્રી જેટલું ઠંડું લેવું.

**FOOT BATH:**—રાતના ૮, વાગે પગનો “બાથ” લેવો, જે દરદીના પગ થંડા થતા હોય તો નાનું વાસણ લેવું તેમાં પગનું ગુટ્ટી જેટલું ગરમ પાણી ૧૦૦ ડીગ્રી જેટલું નાંખવું અને તેમાં પગ બોળવા, અને પગ ધીમે ધીમે હીલાવ્યા કરવા. પાંચ મીનીટ સુધી એમ પગ રાખવા અને ત્યાર પછી બીજા ઠંડા પાણીના વાસણમાં તુરત બોળવા અને અરધી મીનીટ સુધી તેમાં પગ રાખવા અને ત્યાર પછી સુકકા દુવાલ વડે પગને ધસવા, આ બાથ પછી પગને મસલવા કાયદાકારક થઈ પડશે. આ ઉપાય સુતી વખતે કરવાથી જેઓને ઉંઘ આવતી નથી તેઓને ઉંઘ આવે છે.



ઉપજા હીપ અને હાફ બાથ લેતાં જે થોડીક મીનીટ સુધી નીચલા ભાગોના માસ રજ્જુ સખત થઇ જાય અથવા થંડાજ રહે તેટલું થંડું પાણી લેવું નહીં, અને થોડી ચાલહાલ અથવા અંગ કસરત છતાં પણ થંડા રહે તો બીજી વખતે પાણીમાં થોડું ગરમ પાણી નાંખવું, જેથી પાણીની સરદી નીકળી જાય, આ રીતના બાથો ચાતુ લેવાથી ઘણાંક દરદો દુર થઇ જશે.

**ઉંઘમાં જતી ધાત:**—જે ઉંઘમાં ધાત જતી હોય તો પીસાબની ઇંદ્રી તેમજ ગોળી અને તેની નીચેના સફરા આગલના ભાગ ઉપર થંડું પાણી થોડો વખત રેડી પછી ટુવાલે પાણી નુછી નાખી સુવા જવું, વધુ અસરકારક તો ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે હીપ અથવા સીટઝ બાથમાં થોડો વખત બેસી, સુકા ટુવાલે નીચલા ભાગો નુછી નાખી, થોડીક ચાલવાની કસરત કરી સુવા જવું.

જે વધુ કામ પડે તો સુતી વખતે પીડ અને કમરની આસપાસ બીજી ચાદર વીટાળવી, અને તેની આસપાસ સુકી ચાદર અથવા ઓઘવાનું વીટાલવું, અને સુઇ જવું.

**Wet-sheet Packing:**—એક બીજાના અથવા ગોધરાં ઉપર બે ફેલેનલના અરનુસ (Blanket) પાંદરવા અને તેની ઉપર એક પાણીથી બીજવેલી ચાદર પાંદરવી, ચાદરને પાણીમાં બોળી કાઢી થોડીક નીચવી નાખી વાપરવી. અને દરદીના સર્વે કપડાં કાઢી નાખવા અને તે ઉપર ચતો સુવાડવો અને પછી તુરત પેલા અરનુસમાં લપેટી નાખવો. માથું તક્યા ઉપરજ રાખવું અને પગ સારી રીતે ધંધાયલા છે કે નહીં તે ઉપર ખાસ ધ્યાન રાખવું. જે પગ શરીર સાથે થંડા થતા ન હોય તો તે ઉપર ગરમ પાણી ભરેલી બાટલી અથવા રબરની કોથલી મુકવી અને જે માથામાં દુખારો થતો હોય તો માથા ઉપર થંડા પાણીના કટકા મુકવા, આવું પેકીંગ ૪૦ થી ૬૦ મીનીટ સુધી જેમ દરદીને હીક લાગે તેમ રાખવું. જે શરીરની ચાંમડીના છીદ્રો પીટ વીકારથી અને બીજા ઝેરી પદાર્થ ભરાઈ ગયાં હશે તો આવા “પેકીંગ” થી, તદન સાફ થઈ જશે. એક બે મહિના એમ ચાલુ પેકીંગ, જે કામ પડે તો દરરોજ નહીં તો અથવાડ્યામાં બે વખત લેવામાં આવે તો ચામડીના છીદ્રો તદન સાફ કરી નાખશે.

આવું પેકીંગ નખળાં માણસથી ખમી શકાશે નહીં તેથી ઘણું લેવું નહીં.

**The Wet Girdle:**—ભીનો પેટનો પાટો, ચાર પાંચ વાર જેટલો લાંબો ટુવાલ અથવા કપડાંનો કટકો લઈ તેનો અરધો ભાગ પાણીથી ભીંજવો અને પાણીના ટીપાં પડતાં કાઢી નાંખી, આ ભીનો ભાગ પેટ ઉપર મુકી મુકો ભાગ તેની આસપાસ વીટાળી નાંખવો અને તેની ઉપર પટલું ગરમ ફૂલેનલ વીટાળવું. આ ઉપાયથી બદ્ધજમી, કબજાયાત, પેટ આવવાં દુર થઈ જશે.

જે જે ભાગોનાં દરદ હોય તે ભાગો ઉપર થંડા પાણીમાં ભીંજવેલી આદર મુકી અને ઉપર બરનુસ વીટાળવું. છાતીનાં દરદો ઉપર છાતી ઉપર પેટના દરદો વખતે પેટ ઉપર આવા ઉપાયો લેવા, અને થંડા પાણીના તબ-માં બેસવું જેથી ઘણાક દરદો દુર થઈ શકશે. જો થંડું પાણી સેહેવી શકાય નહીં તો પાણીમાં થોડું ગરમ પાણી નાખી સેજ કુકકું કરવું.

—————:૦:—————

## પ્રકરણ (૭) મું.

### જાતિ સંબંધી વેહવાર.

“*Sex*—This little word covers half the happiness of mankind, and half the misery too ———,” *Sex* is a Cardinal fact of life and one of the prime movers of progress.

Profs. Geddes and Thomson.

**જાતિ:**—આ નાના શબ્દ ઉપર મનુષ્ય જાતનો અરધો સુખ અને દુઃખનો આધાર રહેલો છે. જાતિ એ જીંદગીની અગત્યની બાબત છે અને આગળ વધવાને માટેનું એક અગત્યનું સાધન છે.

### જાતિની ઉત્પત્તિ.

કેટલાક વિદ્વાનોનું કહેવું એવું છે કે પહેલાં નર અને નારીજાતિ જુદા હતાં નહીં પણ એકજ માનવીમાં નર અને નારીજાતિ બેડાયલાં (Hermaph-

phrodite) હાલતમાં હતાં, જેમ ઝાડપાન વિદ્યા (Botany) પ્રમાણે એકજ ઝાડ પર એકજ ફુલમાં નર અને નારીજાતિ હોય છે, તેમ પેહેલે મરદ અને સ્ત્રી પેટની બાબુએથી જોડાયલાં હતાં, પણ પાછળથી છુટાં પડ્યાં હતાં. જરથોસ્તી ધર્મ પ્રમાણે યુનદેહેશમાં જણાવ્યા મુજબ પહેલાં મીશી અને મીશાર્ધ નામનું એવું નર અને નારીની સાથે જોડાયલું જોડું હતું, જે પાછળથી બુદ્ધ પડ્યું હતું, આવા જોડ મરદ અને સ્ત્રી હજી પણ કોઇ કોઇ વખતે જન્મે છે.

### જાતિની ઉત્પત્તિનો ભેદ.

આપણે જાણ્યું તેમ પહેલાં નર અને નારીજાતિ સાથે જોડાયલાં હતાં. પણ પાછળથી બે જાતિ છુટી પડી. નર અને નારીજાતિ છુટા પડવાનું કારણ શું ? બે જાતિ બનાવવાનો કુદરતનો ભેદ શું ? એ સવાલોની હવે તપાસ કર્યે.

જેમ વિજળી બે પ્રવાહની બનેલી છે. એક નેગેટીવ (Negative) અને બીજી પોઝીટીવ (Positive) અને બ્યારે આ બે પ્રવાહ સાથે મળે છે ત્યારેજ વિજળીની રોશની બળે છે, અને અંધારી રાતને ભલુકદાર રોશનીથી આરાસ્તા કરે છે; તેમજ સ્ત્રીને મરદના સામટાં કાર્યથીજ આ દુનિયાની બચીહારી, ખુબસુરતી અને જાળવણી ચાલુ રહી છે, સ્ત્રી જાતિ કોમળ અને નાબુક છે અને નાબુક સદગુણો ધરાવે છે. માયા, દયા, મમતા, દુઃખ અને સુખની સહેલાઈથી તેણીની ઉપર અસર થાય છે, મરદોના સદગુણો સખ્ત છે, પણ એ સખ્ત સદગુણો સાથે આ નાબુક સદગુણો મળી જવાથી એક એવી જાતનું મીશ્રણ બને છે, કે તે દુનિયામાં ધણુંજ જરૂરીયાતનું છે. એજ કારણથી કવી સ્ત્રીએ લખે છે કે “ Oh Woman !—Nature made thee to temper men; we had been brutes without thee.” “કુદરતે સ્ત્રીને માણસમાં નરમાસ રાખવા પેદા કરીધી છે, તારા વગર અમે હેવાન હોતે.”

આપણી હવા મુખ્ય કરી “ઓકસીજન” અને “નાઇટ્રોજન” નામનાં તત્વની બનેલી છે. “ઓકસીજન” માણસ જાતની જીવનશક્તિ માટે છે. પણ

જો “ઑકસીજન” હવામાં ઓકસીજન હોતે તો દમમાં લેતાંવાર તે આપણું લોહી એવું તો જોરથી આપણી નસમાં ફેરવતે કે તેથી નસો ફાટી જતે અને માણસ જાત ઘણોજ વીકળ થઈ જતે. પણ એ “ઑકસીજન” સાથે “નાઇટ્રોજન” મળ્યાથી તેનું આવી રીતનું કાર્ય થતું અટકે છે. તે હવાને નરમ બનાવે છે અને આપણાથી લઈ શકાય તેવી કરે છે, તેવીજ રીતે સ્ત્રી “નાઇટ્રોજન”ની માફક કામ બજાવે છે, તે માણસ જાતને શાંત કરે છે અને માયા, દયા, મમતા અને ખરો પ્યાર શીખવે છે. જો સ્ત્રીઓ દુન્યામાં ન હોતે તો પેલો કવી કહે છે તેમ માણસ હેવાન હોતે. એ જુદી જાતી પેદા કરવાનો સર્વેથી મોટો ભેદ તો માણસ જાતની વસ્તી વધારવાનો છે. એ સખ-બધી આ એ જાતી વચ્ચે ઘણુંજ આકર્ષણ ઉત્પન્ન કરીધું છે, જે વડે આ એ જાતી ઉપર દરસાવેલા ઉમદા ગુણોથી અકેકમાં આમેજ થઈ જઈ તેમાંથી બાળક ઉત્પન્ન થાય છે. એ જાતીનાં આવાં જોડાણને આપણે લગન કહીએ છીએ, અને આવા જોડાણથી એ જાતી ભરથાર અને મહોરદાર તરીકે ઓળખાય છે, અને આવી રીતના એ જાતીનાં જોડાણને જાતી સંબંધી પવિત્ર વહેવાર ગણવો જોઈએ.

આપણે ઉપલાં સીદ્ધાંત વડે જાણ્યું છે કે એ જાતી પેદા કરવાનો કુદરતનો ભેદ એજ છે કે તેઓમાં ઉમદા સદગુણો ખીલે છે અને બાળકોની વૃદ્ધિ થાય છે, જો એ જાતીઓનો વહેવાર એવો હોય કે જે વડે તેઓમાં ઉમદા સદગુણો ખીલતા હોય તો તે પવિત્ર વહેવાર કહેવાય છે, જો એ જાતી પવિત્ર આકર્ષણથી લગનની પવિત્ર ક્રીયાથી અકેકમાં આમેજ થઈ બાળક પેદા કરવા સંગત કરે છે તો તે પવિત્ર સંગત કહેવાય છે.

## બદ વહેવાર.

જો એ જાતી અકેકના સંબંધમાં આવતાં તેઓમાં હવસ અને દુરગુણી લાગણી ઉત્પન્ન થાય તો બદ વહેવાર કહેવાય, આપણે જાણ્યું તેમ એ જાતીનું જોડાણ અથવા અકેકમાં આમેજ થવાનું કાર્ય કુદરતે ફક્ત બાળકોની વૃદ્ધિને ખાતરજ નિર્માણ કરીધું છે, માટે જે કોઈ આવું કાર્ય લગનના પ-

વિત્ર ગાંઠ વગર ફક્ત પોતાનો હવસ તૃપ્ત કરવાજ કરે તો તેણે બદ સંગતનો અથવા જનાકારીનો ખુરો ગુનાહ કીધેલો કહેવાય છે.

## બદ વહેવાર

### ગર્ભનો અટકાવ કરીને:

વળી એક બીજી બધી હાલમાં કેટલાક જીવાનોમાં ચાલુ થઇ છે જેથી પણ બચાવવા માટે સલાહ આપવાની ખાસ જરૂર છે.

આપણે જાણ્યું તેમ સ્ત્રી અને મરદ એ બે જાતિ બનાવવાનું મુખ્ય કારણ બાળકને પેદા કરવાનું છે અને તે માટે સ્ત્રી અને મરદનાં લગન થાય છે. પણ કેટલાક જીવાનો આ કુદરતના કાયદાને માન આપતા નથી અને બાળક પેદા કરવા ખાતર અકેકની સંગત કરતા નથી પણ પરણ્યા વગર પોતાના હવસ તૃપ્ત કરવા કરે છે. અને અકેકની આવી હવસી સંગત કરે છે અને બાળકનો અટકાવ કરે છે. આ બધી ઘણી જાણુન છે અને કુદરત આવી બધી કરનારને કેમ શીક્ષા કરે છે તેનું હાલની તબીબી વીધાની શોધખોળ વડે તને સમજાણુ આપું છું. જ્યારે એક મરદ અને એક સ્ત્રી અકેકની સંગત કરે છે ત્યારે તેઓના જનન અવયવમાંથી પદાર્થ નીકળે છે. આ વખતે સ્ત્રીના ગર્ભસ્થાનનું મોંઢા ખુલ્લું છે જેમાં મરદનું વીર્ય અથવા બીજનું એક ટીપું દાખલ થાય છે અને પાછું ગર્ભસ્થાનનું મોંઢા બંધ થઇ જાય છે. એ વખતે સ્ત્રીનું બીજ પણ ગર્ભાશયમાંથી નીકળે છે અને મરદનાં વીર્ય સાથે ગર્ભસ્થાનમાં આમેજ થઈ જાય છે ત્યારે સ્ત્રીને ગર્ભ રહે છે. આવી રીતે મનુષ્યનું બીજ આવી સંગતથી ઉત્પન્ન થાય છે એ બીજ પહેલાં પ્રાણુજ નાનું ૩૦૦૦ ઇંચ જેટલું બીજીક હોય છે જે વધીને બાળક થાય છે. કેટલીક વખતે આવી સંગતમાં સ્ત્રીને મરદનો પદાર્થ ગર્ભસ્થાનમાં દાખલ થતો નથી તેથી ગર્ભ રહેતો નથી.

હાલમાં કેટલાક અનિતીમાન જીવાનીયાઓ પરણ્યા વગર બદવહેવાર અકેક સાથે રાખે છે, અને સ્ત્રીને હમેલ રહે નહીં તે માટે આવી બદસંગતની વખતે સ્ત્રીના ગર્ભસ્થાનનાં મોંઢા નજીક રખા અથવા બીજી સ્ત્રીનું મુકે

છે અથવા મરદો પોતાની ધંદીઓ ઉપર કોથરી પહેડે છે જેથી મરદનો પદાર્થ સ્ત્રીના ગર્ભસ્થાનમાં દાખલ થાય નહીં અને સ્ત્રીને હમેલ રહે નહીં. આ રીતની સંગત ઘણી નુકશાન કરનારી છે. પહેલાં તો સ્ત્રી અને મરદનો જીવન રક્ષક પદાર્થ ખરબાદ કરવામાં આવે છે. બીજું આ રીતે સંગત કરવાથી આ જીવનરક્ષક પદાર્થ પુરતા ખુલાસાથી સઘળો બહાર નીકળતો નથી પણ થોડોક ભાગ બન્નેના અવયવમાંથી બહાર નીકળતો રહી જાય છે અને તેઓના શરીર અંદર રહી કોહવા માંડે છે, માટે એ સંગત અકુદરતી કહેવાય, સંપુર્ણ કહેવાય નહીં.

ન્યારે સ્ત્રી અથવા મરદ તેઓના પેદા કરવાના અવયવની વચમાં રખર અથવા બીજી વસ્તુઓનો પરદો કરી અટકાવ કરતાં નથી ત્યારે સ્ત્રી અને મરદના અવયવ ખુલાસાથી અકેકના સંબંધમાં આવી, આ પદાર્થ પુરતા ખુલાસાથી જોઈએ તેટલા પ્રમાણમાં બહાર નિકળે છે અને અકેકના પદાર્થ અકેકના જનન અવયવને લાગવાથી અકેકના જુસ્સાની ગરમીને ઠંડી પાડે છે. આ સંગત સંપુર્ણ કહેવાય છે. ન્યારે બાળકનો અટકાવ કરનારી સંગતમાં રખર અને બીજી ચીજનો ઉપયોગ કરવાથી મરદનો જનન અવયવ સ્ત્રીના ગર્ભસ્થાનના સંબંધમાં ખરાબ નહિ આવવાથી તેઓનો પદાર્થ પુરતા ખુલાસાથી બહાર નથી નીકળતો તેથી એ પદાર્થનો જે ભાગ અંદર અવયવમાં ખેંચાઈ રહે છે, અને તે ખેંચાઈ રહેલો પદાર્થ મુરદાલ અને ખરાબ થઈ લોહીમાં ફેરે છે ત્યારે લોહીમાં બગાડો થાય છે અને હવસ વધારે ઉકેરાય છે. વળી બન્નેને આવી સંગતથી પુરતો સંતોષ પણ મળતો નથી. આ રીતે જે પદાર્થ શરીરમાં ખેંચાઈ રહે છે તે મુરદાલ અને કોયલો બની લોહીમાં ફરદર કરે છે. જે પ્રમાણે દુધમાં ખટાશ નાખવાથી દુધ ફાટીને ગાંગડાવાળું થાય છે તેજ પ્રમાણે આ મુરદાલ પદાર્થ લોહીમાં દાખલ થઈ લોહીને ખડખડાં બનાવે છે. જે લોહીની ઉપર શરીરની તંદરોસ્તીનો મોટો આધાર રહે છે તેજ લોહી આ રીતે બગડે છે ત્યારે આખાં શરીરમાં બગાડો થાય છે. આ ઝેરી લોહી છેવટે કમરના કાંઠાને અને ભેજાને ધબક કરે છે. ઘણીક વખતે આવાં માણસોને લકવો (Paralysis) થાય છે. કેટલાકોને રૂમેટીઝમ,

પઠરી, ગુરડાંના દરદો, અને કલેજાંના દરદો થાય છે અથવા કેનસર થાય છે. કેટલાકેને માથાનો દુખારો અને અંધાપો થાય છે. આવી અપુર્ણ સંગતથી સ્ત્રીને પણ હરકત થાય છે.

જે જીવાન છોકરીઓ પરણ્યા વગર મરદની સંગત કરે છે અને હમેલનો અટકાવ કરવા ગર્ભસ્થાનના મોંહ ઉપર રબર વગેરે મુકે છે કે જેથી ગર્ભસ્થાનનો ભાગ જે ગરમ થાય છે તેની ઉપર મરદનો પદાર્થ પડતો નથી તેથી સ્ત્રીનાં ગર્ભસ્થાનમાંથી તેણીનો પદાર્થ સધળો ખુલાસાથી બહાર નીકળતો નથી પણ થોડો અંદર ખેંચાઈ રહે છે અને એ પદાર્થ મુરદાલ બની કોહીને લોહીમાં ફરહર કરે છે. કલેજાં આ ઝેહરી પદાર્થમાંનું ઝેહર ચુસી લે છે અને આ મરણ પામેલો ઝેરી પદાર્થ હોજરીને બહાર કાઢવો પડે છે જેથી હોજરીની બીમારી ચાલુ થાય છે, અને પાચનશક્તિનો બગાડો થાય છે. સ્ત્રીના શરીરમાં આ મરણ પામેલાં લોહીનાં અણુ ભરપુર થઈ જાય છે ત્યારે જીવનશક્તિ આ મુરદાલ ચીજને બહાર કાઢી નાખવાની કોશિશ કરે છે. ત્યારે આ મરણ પામેલા ઝેરી અણુ આ સ્ત્રીની છાતી (થાન) માંની ખાંચા ખાંચાવાળી જગ્યામાં ભરાઈ જાય છે, કારણ સ્ત્રીના થાનનો અંદરનો ભાગ ખાંચાખાંચાવાળો હોય છે. આ મરણ પામેલો ઝેહરી પદાર્થ થાનમાં એકઠો થાય છે. તેઓ ઘણા કઠણ માલમ પડે છે. આ મુરદાળ પદાર્થ મોટા જથ્થામાં ત્યાં એકઠો થાય છે. સ્ત્રીને હવે દુખારો થવા માંડે છે. તબીબને બોલાવવામાં આવે છે. તે જણાવે છે કે થાનમાં નાસુર (કેનસર) થયું છે અને પછી તે થાન કાપી નાખવું પડે છે. તબીબો આવી રીતે નાસુર કેમ થાય છે તે જણાવી શકતા નથી અને જંતુઓથી થાય છે એમ જણાવે છે. પણ ડોક્ટર મેલવીલ કીથ એમ. ડી. નાં મત મુજબ નાસુર (કેનસર) થવાનું એક કારણ આ પ્રકારની હલકી જીંદગી છે. ન્યારે હવસ ઉશકેરાય છે અને તેને કાબુમાં રાખવામાં આવતો નથી તો પછી આ દરદના ભોગ થવું પડે છે. મરણ પામેલો ઝેરી પદાર્થ શરીરમાં એકઠો થાય છે અને તે બહાર નીકળવાની કોશિશ કરે છે. આ ઝેરી પદાર્થ ન્યારે ગર્ભસ્થાનમાં દાખલ થાય છે ત્યારે ગર્ભસ્થાનનું નાસુર (કેનસર) થાય છે પણ ન્યારે આ પદાર્થ થા-

નના ભાગમાં એકદો થાય છે ત્યારે થાનતું નાસુર થાય છે. નાસુર તો લો-  
હીના ઝેરી પદાર્થમાંથી થાય છે. જો સ્વચ્છ ખોરાક અને સદ્ગુણી જીંદગી  
ગુજારવામાં આવે તો કેનસર કદી થાય નહીં, એજ પ્રમાણે આવી અકુદરતી  
સંગતથી ગર્ભસ્થાનની, વસુરી, ગુરડાના દરદો, રૂમેટીઝમ વગેરે દરદો પણ થાય છે.

પ્રિય દીકરા આ અજીમ ગુનાહથી દુર રહેવાની દરેક કોશિશ કરજો, સ્ત્રી  
જાતિનો ઉંચો દરજ્જો સાચવજો અને તેઓની પાક દામાન બગાડવાથી હર-  
ગેજ દુર રહેજો. તું લગનના ગાંઠથી કોઈ સ્ત્રી સાથે જોડાય ત્યાં સુધી તારી  
જીંદગી પવિત્ર રાખજો અને સ્ત્રીઓને મા બહેન તરીકેજ સ્વીકારજો. આ  
મારી શીખામણ હંમેશા તારાં હૈયાં ઉપર કોતરી રાખજો, તું એક ગ્રહસ્થ  
તરીકે જીંદગી ગુજારે એવું હું અંતઃકરણથી ઇચ્છું છું, અને આ જાતી  
સંબંધી બદીથી તને બચાવાને જે નીચલું શીક્ષણ આપું છું તે ઉપર ધ્યા-  
નથી અમલ કરશે તો આ જીંદગીમાં તું સ્ત્રી-ફિરેસ્તાઓના આશીશ  
મેળવી શકશે.

## જાતી સંબંધી બદી કેમ ઉત્પન્ન થાય છે ?

જો સામી જાતી સાથે મળતાં તેઓમાં બદ લાગણી કેમ ઉત્પન્ન થાય  
છે તે હવે તપાસીએ.

મુખ્ય કરી આપણી બે ઇંદ્રીઓ આંખ અને કાન અને લાગણી વડે  
જાતીઓમાં બગાડો થાય છે. જો એક માણસે પોતાની ઇંદ્રીઓને કામુમાં  
રાખવાનું અને લાગણીને પવિત્ર રાખવાની તરબીયત લીધી ન હશે તો  
સામી જાતીના શરીરના દેખાવો નજરે પડતાં અથવા સામી જાતીના લલચા-  
વનારા શબ્દો કાને પડતાં તુરત તેઓની લાગણીમાં બગાડો થાય છે અને  
આવી રીતે ખુરી લાગણીને વશ થાય છે તો તેઓ પોતાનો કામુ ખોઈ  
દઈ બદ કરમ કરે છે, આવી રીતે કેટલાક સંસારોમાં કુસંપ થયો છે, કેટ-  
લાકોના ખુન થયાં છે, કેટલાકોએ આપઘાત કીધો છે, કેટલાકોએ પોતાનું  
ભવિષ્ય બરબાદ કીધું છે, કેટલાકો દીવાના થયા છે, માટે આ જામુન બદીથી  
દુર રહેવાની હંમેશાં કોશિશ કરજો.



## બદ લાગણીઓ ઉપર કાબુ મેળવવાની રીત.

આપણે જાણ્યું તેમ મુખ્ય કરી આપણી બે ઇંદ્રીઓ આંખ અને કાન વડે લાગણી બગડે છે, જ્યારે સામી જાતીના શરીરના અવયવ નજરે પડતાં અથવા તો તેઓના લલચાવનારા શબ્દો કાને પડવાથી મનમાં બદ ખાહેશ અથવા વિચાર ઉત્પન્ન થાય છે તો પછી લાગણી બગડે છે અને પછી બદ કરમ થાય છે, માટે આવાં બદ કરમોથી દુર કરવાને માટે આપણી ઇંદ્રીઓ આંખ અને કાન અને વીચારોને કેળવવા જોઈએ.

**આંખને એવી રીતે કેળવવી જોઈએ** કે સામી જાતીનું શરીર અથવા અવયવ પછી તેઓ નગ્ન હાલતમાં પણ હોય તો તે નજરે પડતાં શરીરમાં ખુરી લાગણીઓ ઉત્પન્ન થાય નહીં, જે લાગણીનો બગાડો થતો હોય તો આવા દેખાવો નજરે આવતાં તે ઢીમતથી જોવા, શરમાઈ જવું નહી, વારંવાર આવા દેખાવો નજરે આવતાં લાગણીઓ ઉપર કાબુ આવશે અને લાગણી બગડતી અટકશે. તબીબો અને નર્સોને આવી રીતે કેળવણી આપવામાં આવે છે.

**કાનને એવી રીતની** કેળવણી આપવી જોઈએ કે સામી જાતી તરફથી લલચાવનારા શબ્દો કાને પડે તેથી લાગણી બગડવી ન જોઈએ, ગમે તેવા મીઠા અને ખરાબ કામ માટે દુસલાવાના શબ્દો કાને પડે તો તેથી લલચાઈ જવું નહીં. તુરત સાવચેત રહેવું અને જાણવું કે આ શબ્દો તેને બદીમાં ફસાવા માટે સામી જાતી બોલે છે તેથી એવા શબ્દોને વશ થઈ બદ કરમ કરવા ફસવું નહીં. પણ એવા શબ્દો તરફ તમારો અણગમો અને તીરસકાર જાહેર કરવો અને સામી જાતીને જણાવવું કે આ શબ્દો મને ફસાવવા બોલવામાં આવે છે અને હું કદી પણ આવા શબ્દથી લલચાઈ જઈશ નહીં. જેથી સામી જાતીનું દુસલાવાનું જોર તુટી જશે.

**વિચારો ઉપર એવો કાબુ રાખવો જોઈએ** કે સામી જાતી તરફથી જે જે લલચાવનારા દેખાવો નજર આગળ આવે અને તેઓ તરફથી જે જે દુસલાવનારા શબ્દો કાને પડે તેથી મનમાં ખરાબ વિચારો ઉત્પન્ન થાય નહીં, જેવા ખરાબ વિચારો ઉત્પન્ન થવા માટે કે ઝટ કાઢી

નાખવા અને મનને યાને વિચારોને કોઈ બીજી બાબત ઉપર રોકી દેવું અથવા કોઈ સાથ વાતચીત કરવા મંડી જવું, પણ આવા બદવિચારોને મનમાં મુળ લેવા દેવું નહીં કારણ ખરાબ વિચારોને મનમાં દાખલ કરવામાં આવે છે અને પંપાળવામાં આવે છે તો મન અને શરીરને નુકશાન કરે છે અને બદ કરમ કરાવે છે, જે પ્રમાણે આપણાં ઘરમાં કોઈ લુચ્ચો માણસ દાખલ થવા આવે તો તેની પુછપરછ કરી તેને દરવાજા આગળથીજ હાંકી કહાડવામાં આવે છે તો તે ઘરમાં નુકશાની થતી અટકી જાય છે. પણ આવા માણસને જે દાખલ કરવામાં આવે છે અને આશરો આપવામાં આવે છે. તો તે બદ માણસ તે ઘરમાં ચોરી લુટફાટ અને બદકરમ કરે અને તે ઘરને ઘણું નુકશાન પુગાડે છે, એજ પ્રમાણે બદવિચારોને મનમાં દાખલ કરવાથી અને પંપાળવાથી એક માણસનાં મન અને શરીરને નુકશાન પુગે છે અને તે બદકરમ કરે છે. તેથી મનના દરવાજા આગળ એવી તકેદારી રાખવી કે ખરાબ વિચાર દાખલ થાય નહીં અને જે દાખલ થાય તો તુરત ઘણા તીરશકાર સાથે બહાર હાંકી કાઢવા, જેથી બદકરમ કરતાં બચી જઈ શકાશે.

બદ વિચારો આવતાં બંદગી કરવાથી અને ખુદા પાસે મદદ માંગવાથી પણ આવી બદલાલચો સામે થવાને શક્તી મળશે, માટે એવી મનની બગડેલી હાલત વખતે બંદગી કરવાની હમેશાં કોશિશ કરવી.

## પ્રકરણ (૮) મું.

વેશ્યા સ્ત્રી સાથનો બદવેહવાર. (Prostitution.)

ચેપી રોગોનાં લયંકર દરદો.

“Young man, beware of the paths that lead to destruction. Beware of the poor, miserable temptress who lures thee to her bad, for there is a terrible curse attached to it;

a curse that will cause thee to shed bitter tears and lead thee into the hopeless labyrinth of the chambers of death!"

“જીવાન્યાઓ ખાના ખરાખીના આ રસ્તાથી સંભાળજો. ગરીબ કંગાળ લલચાવનારી ઓરતો પોતાના ખીછાણા આગળ લલચાવે છે તેથી સંભાળજો, કારણ તે સાથે એક ભયંકર શ્રાપ રહેલો છે, એક શ્રાપ જેથી તને ઘણા કડવા આંસુઓ પાડવા પડશે, અને આશા વગરની મોતની ગળીમાં તને ધસડી જશે.”

મારા દીકરા તને એક ઘણીજ જામીન બદીથી સાવચેત રાખવાની ફરજ મને અને અદા કરવાની છે અને તે જામીન બદી તે વેશ્યાનો ધંધો કરનારી બગડેલી સ્ત્રી સાથના બદ વહેવારની છે. આ જામીન બદી આપણા સંસાર વહેવારમાં ઝેહેર, ચેપી ભયંકર દરદો અને મોતનો ફેલાવો કરે છે. આ બદીમાં ફસેલા નરનારીઓના ગુનાહો અને દુઃખ દરદો ઉપર જ્યારે વીચાર કરીએ છીએ અને તેઓના દયાજનક દુઃખી દાખલાઓનો અભ્યાસ કર્યો છીએ, ત્યારે આપણું લોહી ઉકળે છે.

## વેશ્યા સ્ત્રીનું ઝેહેરી શરીર અને ચેપી રોગ.

વેશ્યા સ્ત્રીનું શરીર ઝેહેરી અને ચેપી રોગવાળું હોય છે. એમ ધારો કે એક માણસને જબરદસ્તીથી આખો દીવસ આઠથી દશ વખત ખવરાવવામાં આવે તો તેની હોજરીની હાલત કેવી થાય. કેટલી ચીજો તેને ખાવા ગમે, કેટલી ચીજો તેને ખાવા ન ગમે તે છતાં ખાવી પડે. ભુખ લાગી ન હોય તે છતાં ખાવી પડે, હોજરી ભરાઈ ગઈ હોય તે છતાં ખાવું પડે, તો આવા માણસને કેટલો કંટાળો લાગે અને શરીરને કેટલું દુઃખ થાય, તેની હોજરીમાં કેટલો બગાડો થાય, અને શરીરમાં ઝેહરી પદાર્થ ફરી વળી ઘણાંક દરદો ઉભરી નીકળે છે. આવીજ હાલત અનીતિનો પેશો કરનારી સ્ત્રીની હોય છે, પૈસા મેળવવા ખાતર અનીતિનો ધંધો કરતી એક સ્ત્રી એક દીવસમાં ઘણાક ખુરા માણસોની હવસી સંગતો કરે છે, જેથી શરીરના જ્ઞાનતંતુ અને અવયવો ચાલુ ને ચાલુ ઉશકેરેલી હાલતમાં આવે છે, અવયવમાંથી પદાર્થ ઘણો વહે છે, ગર્ભસ્થાન બગડી જાય છે, જ્ઞાનતંતુ ચાલુ ઉશકેરાયલાં રહેવાથી લોહી ઝેહેરી થાય છે, ગરમીનું દરદ લાગુ પડે છે, આ દરદ

ઘણું જ ઝેહેરી ચેપવાળું અને દુઃખદાયક થઇ પડે છે અને આવી સ્ત્રી ઝેહેરી અને અપવિત્ર થાય છે અને જે જે મરદો આવી સ્ત્રી સાથે સગત કરે છે તેને પણ આવો ઝેહેરી ગરમીનો રોગ જેને આઝાર અથવા પરમો કહે છે. તે લાગુ પડે છે અને ઘણીક વખતે ઘણું દુઃખ ખતી મરણ પામે છે.

### આઝાર અથવા પરમાનું દરદ, જીવતું દોજખ.

દરેક ધર્મમાં માણસો પાપ કરે તેઓને મરણ પછી દોજખમાં ભારે શીક્ષા થાય છે એમ જણાવવામાં આવે છે, અને તે શીક્ષા કેવી રીતની હોય છે તે પણ જણાવવામાં આવ્યું છે, દોજખની જે જે શીક્ષા દરશાવામાં આવી છે તેવી શીક્ષા આ દુન્યામાં જ વેશ્યા સ્ત્રીને ત્યાં રખડતા મરદોને થાય છે, અને તેઓ આ દુન્યામાં જ પોતાના આ બદકેલીના કામનું જીવતું દોજખ ભોગવે છે, જો કોઇખી બદી અથવા પાપની જીવતાંજીવત દોજખની શીક્ષા થતી હોય તો આવા વેશ્યા સ્ત્રી સાથના બદવહેવારની શીક્ષા છે. જેથી પુરવાર થાય છે કે વેશ્યા સ્ત્રી સાથના બદવહેવારનો ગુનાહ કુદરત ખુરામાં ખુરો ધારે છે અને તેથી જ તેની શીક્ષા પણ ઘણી જ ગંભીર મુકા છે કે જેથી માણસો પોતાના હવસ ઉપર કામુ રાખતાં શીખે અને સ્ત્રી-મરદો અકેક સાથે પવિત્ર વહેવાર રાખવાને શક્તિવાન થાય.

વળી કુદરતની આવી ભારી શીક્ષાથી ખીણું એ પુરવાર થાય છે કે કુદરત વેશ્યા સ્ત્રીનો ધંધો સર્વેથી ખુરો ધારે છે. જે સ્ત્રીઓ આવો નીચ ધંધો કરે છે, તેઓ સ્ત્રી જાતિના પવિત્ર એલકાબને કલંક લગાડે છે જેથી તેઓના શરીરમાંથી પવિત્ર શક્તિ નીકળી જાય છે અને તેઓનું શરીર ઝેહેરી ચેપવાળું બને છે, અને તેણી હવે એક દાકન અથવા સેતાનનો ભાગ બનવે છે. તેણી સેંકડો મરદોને પોતાના ચેપી રોગની દુઃખી દરદી બનાવે છે એટલું જ નહીં પણ તેઓના નીરદોશ બાઇડી છોકરાંને દુઃખી દરદી બનાવે છે. લોકોના સંસારમાં આ કાતીલ સડાઓ દાખલ કરે છે, તેઓનું કમોતે મરણ ઉપજાવે છે. આ વેશ્યા સ્ત્રીઓ, મરદો અને તેઓની નીરદોશ બાઇડી, છોકરાંને પોતાના ચેપી રોગથી કેવાં દુઃખી દરદી બનાવે છે તેનો ચીતાર હાલની તખીખી વીધાથી તારી સનમુખ રળુ કરૂં છું જેથી તારૂં આખું શરીર કમકમશે અને આવી વેશ્યા સ્ત્રીઓથી હંમેશાં દુર રહેવાની તારી ફરજ સમજશે.

**પરમો અથવા આજર:**—લગભગ સર્વે વેશ્યા સ્ત્રીને પરમો અથવા આજરનું દરદ લાગુ પડેલું હોય છે, કોઈને જાહેરમાં અને કોઈને ખાતેનામાં આ દરદ મોટે ભાગે તેણીના જનન અવયવને થાય છે, જેથી તેણીના ખાનગી અવયવમાં ઝેહેરી જંતુઓ પેદા થાય છે જેને “ગેનોકોકાઈ” કહી કહેવામાં આવે છે. જ્યારે એક મરદ આવી ઝેહેરી વેશ્યા સ્ત્રી સાથે સંગત કરે છે ત્યારે આ જંતુઓ તેના પીસાળના અવયવમાં દાખલ થાય છે અને તેને પણ એ ચેપી રોગ લાગુ પડે છે. આ રોગ તુરંતજ લાગુ પડતો નથી, પણ સંગત કરવા પછી થોડા દિવસ પછી યાને એક અઠવાડિયામાં પેલા ઝેહેરી જંતુઓ તેના પીસાળ કરવાના અવયવમાં ખુબ ખીલવા માંડે છે, જેથી પેલા મરદને પહેલાં પીસાળ કરવાના ભાગ ઉપર કડિલ લાગવા માંડે છે અને પીસાળ કરતી વખતે અગન બળે છે. પીસાળ કરવાની નળીમાં સોજો આવે છે. થોડા વખતમાં આ સોજો પીસાળની આખી નળીમાં થાય છે અને ઘણું દુઃખ થાય છે. આવા સંજોગ વચ્ચે પીસાળ કરતાં દરદીને સખત વેદના ખમવી પડે છે. દરદીને થતી પીસાળ અગ્ની જેવી ગરમ હોય છે, જેથી ઘણું દુઃખ થાય છે, જેથી પીસાળ કરતી વખતે પેલા દરદીને ભારે ત્રાસ થાય છે જેથી તે પીસાળ ધીમે ધીમે કરવાની અને ઘણીક વખત અગનને લીધે ખાંચી રાખવાની તેને ફરજ પડે છે. જ્યારે પણ પીસાળ કરવાની હાજત થાય છે ત્યારે તેને મોટી આફત જેવું લાગે છે અને તે દરદી દુઃખનો માર્ગો રહે છે. પીસાળની નળી સોજના સખએ ઘણીક સાંકડી થઈ જાય છે અને લગભગ પુરાઈ જાય છે જેથી પીસાળ બરાબર બહાર નીકળી શકત નથી અને કોઈ કોઈ વાર તો પીસાળ ટીપું ટીપું બહાર નીકળે છે અને દુખારો અને અગન તો એક સરખી ચાલુ રહે છે.

ગોળીઓ સુગ આવે છે અને તેમાં પણ દુખારો થાય છે.

દરદીને લાગુ પડેલો સોજો જ્યારે પાકે છે ત્યારે પણ અને રસી તેમાંથી નિકળે છે, જેમાં મોટાં પ્રમાણમાં જંતુઓ રહે છે, આ પણ અથવા રસી ઘણી ઝેહેરી હોય છે, તે કોઈની માણસને લાગે છે તો તેને પણ એ ચેપ લાગુ પડે છે. માટે આ દરદીની રસી કપડાં અને તેને લગતી સર્વે ચીજોથી દુર રહેવું જોઈએ.

આ દરદીની રાત દોઝખ જેવી માલમ પડે છે. રાતના તેને ઘણું દરદ થાય છે અને ઘણી વીપતી માલમ પડે છે.

જો આવી હાલતમાં દરદી કોઈ કુશળ તખ્તીબની દવા કરતો નથી તો આ રોગ ઘણોજ ગંભીર રૂપ લે છે અને તેના આખા શરીરમાં સાંધેસાંધામાં આ રોગના ઝેહેરી જાંતુઓ ફરી વળે છે. શરીરના દરેક સાંધાઓ અને અવયવોમાં સોજો આવે છે અને શરીરના દરેક હાડકાંમાં પણ એ રોગ પેવસ થાય છે અને હાડકાંઓ સડવા માડે છે, અને આખાં શરીરની હાલત કેવી ભયાનક થાય છે તે હવે તપાસ્યે.

**સંધીના:**—શરીરના દરેક સાંધાઓ ઉપર સોજો આવે છે જેને સંધીવા કહે છે, જેથી રાતના ઘણું દરદ થાય છે. શરીરના સાંધા વડે હીલચાલ થાય છે માટે સંધીવાનાં દરદથી દરેક હીલચાલની વખતે સાંધાઓમાં દુખારો થાય છે. વળી સાંધાઓમાં પાણી ભરાય છે અને સાંધાઓના હાડકાં અકેક સાથે અડવાથી સોજામાંથી રસી વહે છે. સાંધાઓની સાથે માસ રજ્જુઓ હોય છે તેમાં પણ દુખારો થાય છે.

**હાડકાંઓનાં દરદ:**—હાડકાંઓમાં પણ સુકો અથવા પોચો સોજો થાય છે, તેઓપર નાની ગાંઠો થાય છે, તેઓમાં કાણુઓ પડે છે, તેઓમાંથી રસી નીકળે છે અને કેટલાક હાડકાંઓ પોચાં થઈ ખરી પડે છે. આવા હાડકાંઓમાં પણ રાતના ઘણું દરદ થાય છે.

**ખોપરીના હાડકાંમાં** સોજો આવે છે ત્યારે પોચા અને કકરાં અને છે જેથી માથાનો દુખારો, આંધા શીશી, નજ્જો વિગેરે થાય છે.

**નાકના હાડકાંમાં** સોજો થાય છે પછી સડો લાગે છે, નાકનું હાડકું ત્યારપછી ખરી જાય છે અને તેમાં નાકું પડે છે.

એજ પ્રમાણે કપાળના, આંખના ભવાં આગળના હાસડીના, છાતી અને સીપીના હાડકા ઉપર સોજો આવે છે અને તેમાં ઘણો દુખારો થાય છે.

**કમ્બરના હાડકાં** તથા સાંધામાં સોજાઓને લીધે, કમ્બરનું દરદ થાય છે. જો આવાં દરદથી કમ્બરના હાડકાં અકેક સાથે જોડાઈ જાય છે તો, ધરડા માણસ માફક કમ્બર વળી જાય છે.

જો કમ્મરના હાડકાંનો સોજો અંદરની બાજુથી વધે છે તો જ્ઞાનરજ્જુ ઉપર દબાણ થાય છે તો પગોને લકવો થાય છે, નજળો થાય છે, લાગણી મંદ કરી નાખે છે યાને હીલચાલ કમી કરી નાખે છે.

**થાપાનાં હાડકાંઓ** ઉપર સોજો આવે છે તો ઉઠતી, બેસતી અને ચાલતી વખતે ધણું દરદ થાય છે.

### ભેજાંના દરદો.

આ ચેપી રોગથી જો ભેજાં ઉપર સોજો આવે છે, તો રાતનાં માથાનો દુખારાતું વધવું, શીફડાનું દરદ વખતો વખત થવું, ભેજાંનું ચસકવું, યાદ-દાસ્ત શક્તિનું ગુમ થવું, આંખનો લકવો, મુગાપણું, અરધાં ધડનો લકવો, આખા શરીરનો લકવો વગેરે દરદો થાય છે.

એજ પ્રમાણે આ ચેપી રોગના સોજાથી જ્ઞાનતંતુના દરદો, મોહ, જીભના દરદો, હોઠનું ખડી પડવું, કંઠમાળા થતી, હરદયના દરદો થવું, કાન અને આંખના દરદો થાય છે, તેઓમાં ઘણો દુખારો થાય છે, એજ પ્રમાણે હોઝરીના, કલેજાં તથા તલ્લીનાં પણ દરદો થાય છે, વળી નસોના સોજાથી લોહી અંદર ગંઠાય છે અને તેમાં દરદ ઉત્પન્ન થાય છે.

**પીસાખના ભાગો** ઉપર સોજા આવે છે જેથી પીસાખ અટકા જાય છે અને ગુરડાનાં દરદો લાગુ પડે છે. પીસાખના કુકકાના સોજાને લીધે પીસાખ કરતી વખતે ઘણો દુખારો થાય છે.

કાતરાની અને જાંગની ગાંઠો સુગ્ર આવે છે અને તેમાં ઘણો દુખારો થાય છે, અને ચાલવાને ઘણી અડચણ થાય છે.

**વાંઝીયાપણું:**—આ ગરમીના દરદથી ઘણા મરદોને વાંઝીયાપણું લાગુ પડે છે જેથી તેઓને ત્યાં બાળકો જન્મતાં નથી.

**આવો ચેપી રોગ એક વખત લાગુ પડે છે તો તે તદ્દન સાજો થઈ શકતો નથી,** દવા કરવાથી થોડો વખત તે સાજો રહે છે પણ વળી કોઈ કોઈ વખત પાછો ઉભરી નીકળે છે.

માટે મારા દીકરા વેશ્યા સ્ત્રી સાથે કોઈપણ દીવસ બદ સંગત કરતો ના; નહીં તો આવા પરમાતો રોગ લાગુ પડશે તો જન્મનો દુઃખી થશે,

એટલુંજ નહીં પણ તારાં બાઈડી છોકરાંને પણ એવું દરદલાયુ પડશે અને તેઓ પણ હેરાન થશે.

## ચેપી રોગ (Syphilis) ની સંસાર મંડળ • ઉપર ભયંકર આક્રમ.

“There is probably no disease which has so corrupted and deteriorated the race as syphilis.” Medical Authority એક પ્રજાને બદ અને હલકી બનાવવાને વેશ્યા સ્ત્રીનાં ઝેહેરી રોગના જેવે બીજે જાનુન રોગ માલમ પડશે નહીં. આ રોગ મનુષ્ય જાતની ઉનાંતી અને જીવનશક્તીના નીર્મળ ઝરાનાં પાણીને ગડળાં અને અપવિત્ર બનાવે છે. આ ઝેહેરી રોગ મરકી અને કાલેરાના રોગો કરતાં વધારે ચેપી હોય છે, બદ સંગત કરનારાઓ આ રોગોથી પીડાય છે એટલુંજ નહીં પણ પોતાનાં નિર્દોષ બાઈડીઓ અને છોકરાંઓ આવા રોગવાળા માણસના સમાગમમાં આવે છે તેઓને પણ લાગુ પડે છે.

આવા ચેપી રોગવાળા માણસનાં કપડાં પેહેરવાથી, તેના હુવાલ, રમાલ વાપરવાથી, તેની રસી લાગવાથી બીજાને દરદ લાગુ પડે છે.

**આવા ઝેહેરી રોગવાળો માણસ પરણ્યા પછી બાઈડી,  
છોકરાંને દુઃખી દરદી બનાવે છે તેના દાખલાઓ.**

ફોર્નીયર (Fournier) નામનો તબીબ જણાવે છે કે ‘In a total of 572 syphilitic women, who have come to me in my private practice, I find not less than 81 who have contracted syphilis from their husbands in the early days of marriage.’ “મારી તબીબી સારવાર હેઠળ ગરમીના ચેપી રોગવાળી સ્ત્રીઓના પાંચ કેસોમાં ૮૧ સ્ત્રીઓએ પોતાના ભરથાર તરફથી આ ચેપી રોગ મેલવ્યો હતો.”

ડૉક્ટર એલબર્ટ (Dr. Allbutt) એક દાખલો આપતાં જણાવે છે. “એક ક્લાઈક આવો ચેપી રોગવાળો હતો અને પરણ્યો તેની થોડો વખત અગાઉ દવા કાઢી અને એમ ધાર્યું કે તેનો આ જુરો રોગ સાજો થયો



છે, તેને પરણ્યાને થોડો વખત થયો નહીં ને આ રોગ પાછો ઉભરી નીકળ્યો, પોતાની આયડીની સંગતમાં આવ્યાથી તેણીને આ ચેપી રોગ લાગુ પડ્યો, એ પછી થોડા વખતમાં આ આગ્નરના રોગથી ભેગ્ના દરદની ખીમારી તેને લાગુ પડી અને મરણ પામ્યો. તેનાં મરણ પછી થોડા વખતમાં તેની આયડીએ આવા ચેપી રોગવાળા બાળકને જન્મ આપ્યો, ત્યાર પછી તેણીને ઘણોજ સખત આગ્નર લાગુ પડ્યો, આમડીનું દરદ, માથાનો દુખાવો, નજલો, પાદાં અને તેનાં આખાં શરીર ઉપર ગુમડાના દાઢ પડ્યા, તેણીની તંદરોસ્તી બગડી ગઈ. માંસ તવાતું ગયું, શક્તી જતી રહી, ખોરાક ઘણો થોડો લેવાતો. ઝાડનો મરઝ લાગુ પડ્યો, છેલ્લે ફેફસાં તુતવા માંડ્યા અને પછી મરણ પામી, અને તેણીના બાળકને ધર્મ ખાતાને સોંપવામાં આવ્યું.”

બીજામાં કસેલા પુરા રોગવાળા મરદો પોતાની આયડી દાકરોને કેવાં દુઃખી કરે છે તેનો આ દાખલો પુરનો ખ્યાલ આપે છે.

### બાળકોનાં દરદો અને મરણો.

**બાળ મરણો:**—થોડા વખતની વાત ઉપર ઇંગ્લંડમાં એક મોટું તખીબોનું કમીશન નેમવામાં આવ્યું હતું, જેમાં બાળ મરણ પ્રમાણ વધવા વિષે વાદવીવાદ અને શોધખોળ ચાલી હતી જેમાંની થોડીક બાબતો અહિંયા રજુ કરવાની ખાસ જરૂર છે.

ઇંગ્લંડ અને વેલ્સમાં દર વરસે ૮,૦૦,૦૦૦ (આઠ લાખ) બાળકો જન્મે છે. આ આઠ લાખ બાળકોમાંથી લગભગ ૧,૦૦,૦૦૦ (એક લાખ) બાળકો પહેલું વરસ પુરૂ કરે તે અગાઉ મરણ પામે છે. દર આઠ બાળકે એક બાળક પોતાની પહેલી વરસગાંઠ ગુનરી શકતું નથી.

આવાં મોટા બાળ મરણ પ્રમાણ વિષે ઘણા તખીબોએ પોતાનું મત આપ્યું કે સ્પીરોચીટા પલ્લીડા (Spirochaeta-pallida) નામના જંતુ (microbe) કે જેથી મરદને આગ્નર અથવા પરમો (syphilis) થાય છે તે જંતુઓ જે બાળકો જન્મ્યા પછી થોડા વખતમાં મરણ પામે છે તેઓનાં શરીરમાં માલમ પડીયાં છે. તેથી આ તખીબોએ સાબીત કીધું છે કે બાળ મરણ પ્રમાણ વધવાનું મુખ્ય કારણ આ જંતુઓ છે, અને તેથીજ આખી પ્રજામાંથી દર વરસે બે લાખ (૨,૦૦,૦૦૦) બાળકો ગુમાવવાં પડે છે.

**બાળકોમાં આંધળાપણું:**—Dr. Mary Scharlieb M. D. M. S. writes, "It is well to say here that some where about 25 per cent of all the blindness in our midst is due to this second venereal disease, and that therefore, syphilis and gonorrhoea are between them responsible for more than half of all the blindness in the country"

આ તખીબ જણાવે છે કે સેંકડે પચીસ ટકા જેટલું આંધળાપણું આ દરદના ચેપથી થાય છે, અને તેથી આ શહેરના આંધળાપણાનો અરધો ઉપર ભાગને માટે આજર અને પરમાનું દરદ જવાબદાર છે.

**બેહરાપણું:**—Dr. Mary M. D. further states "Syphilitic children are frequently attacked by slowly increasing deafness, and that this occurs to such an extent that about one third of all the ordinary deafness of young people is due to the ravages of the Spirochaetapallida."

આ તખીબના જણાવ્યા મુજબ આ ચેપી રોગના જંતુથી પરમાના ચેપવાળા બાળકોમાં બેહરાપણું થાય છે જે સર્વે સાધારણ બેહરાંપણાની સખ્યામાં હું ભાગ જેટલા ચેપી રોગના જંતુથી થાય છે.

અધુરે મહીને છોકરાં તુટી પડે છે તે કેટલીક વખતે આજરવાળા ભરથારથી થાય છે એમ કેટલાક તખીબો જણાવે છે.

ડાક્ટર એલબટ જણાવે છે કે ઉપદ્રુ અને જ્ઞાનતંતુના બીજાં દરદો ચેપી ગરમીના દરદોવાળા પીતા તરફથી બચ્ચાને વારસામાં મળે છે. ખાડી અને ગળાંના ગાંઠનું દરદ પણ આવીજ રીતે બચ્ચાને ચેપી રોગવાળા પીતાથી થાય છે, આવા ચેપી રોગવાળા પીતાથી જુવાન છોકરીઓને ગર્ભસ્થાનના અને માત્રીક માંદગીના દરદો લાગુ પડે છે.

આ તખીબના કહેવા પ્રમાણે જે મરદ આવા ગરમીના દરદથી પીડાય છે તેને ઓછામાં ઓછા ચાર વરસ સુધી તખીબની દવા કીધા પછીજ પરણવું જોઈએ.

માટે મારા દીકરા બદ ધંધો કરનાર ખુરી સ્ત્રીની સંગત કોઈ દીવસે પણ કરતો ના. તેથી તને ભયંકાર ચેપી દરદ લાગુ પડશે એટલુંજ નહીં પણ

તું પરણશે ત્યારે તારાં બાપડી છોકરાંને પણ આવા એવી રોગથી હેરાન કરશે; અને મોતનો ભોગ થશે.

## પ્રકરણ (૯) મું.

### જાતિ સંબંધી પવિત્રતા. [Sexual Purity]

So dear to Heaven is saintly chastity,  
That when a Soul is found sincerely so,  
A thousand liveried angels lackey her,

—Milton.

“મીનોઈ દુનિયામાં ફરેસ્તાઈ પવિત્રતા એટલી તો વહાલી છે કે બ્યારે એવો આત્મા ખરેખર માલમ પડે છે, ત્યારે હજારો ફરેસ્તાઓ સુંદર પોશાકમાં સજ થઈ તેની ખીદમતમાં હાજર રહે છે—” મીલ્ટન.

“Chastity the lily of virtues, makes men almost equal to angels. Nothing is beautiful but what is pure, and the purity of men is Chastity.”

“The chaste heart is like the mother pearl, that can receive no drop of water but such as comes from heaven; for it can accept of no pleasure **but that of marriage**, which is ordained from heaven.”

St. Francis of Sales.

“પવિત્રતા, એ સર્વે સદગુણોની લીલી (ફૂલ) છે અને માણસને લગભગ ફરેસ્તા જેવા બનાવે છે, પવિત્રતા સિવાય ખીનું કાંઈ પણ સુંદર નથી અને માણસની અશોઈ એજ પવિત્રતા છે.”

“જે પ્રમાણે મોતીની છીપ (જે સમુદ્રના પાણીમાં રહે છે તે છતાં તે પાણી અંદર લેતું નથી), પણ ફક્ત આકાશમાંથી પડતું પાણીનું પીણું અંદર લે છે, તેજ પ્રમાણે પવિત્ર હૈયું લગનની મોજ જે કુદરત તરફથી નિર્માણ થઈ છે તે સિવાય બહારની મોજ ભોગવતું નથી.”

મારા વાહલા દીકરા,

જે બાળદને માટે હું ઘણાજ આતુર છું તે એજ કે તું સ્ત્રી જાતિ તરફ પવિત્ર રહે. જે રીતની પવિત્રતા સવેથી ઉત્તમ છે, અને માણસને ફિરેસ્તાઈ હાલત ઉપર લાવી મુકે છે. એ પવિત્રાઈ મીનોઈ દુન્યાને પણ એટલી વહાલી છે કે જે મરદો આવી પવિત્ર જીંદગી ગુજારે છે યાને સ્ત્રી જાતિ સાથે પવિત્ર સંબંધ રાખે છે તેઓની ઉપર હજારો ફિરેસ્તાઓ આશીષ દે છે.

હાલના પ્રગટીકરણના કાચદા મુજબ જનવરોમાંથી રહેતે રહેતે માણસો હસતીમાં આવ્યાં હતાં, જેથી માણસમાં હજુ પણ જનવરી ખવાસ રહી ગયો છે, જેમાંનો એક મોટો જનવરી ખવાસ છે તે હવસ છે. આ જનવરી ખવાસ ઉપર જ્યારે માણસ કાચુ મેળવશે ત્યારે માણસાઈ તપકા ઉપરથી ફિરેસ્તાઈ હાલતમાં આવી શકશે, કારણ માણસની હવેની સરજત ફિરેસ્તાઈ હાલત ઉપર જવાની છે અને જ્યારે માણસો એ હાલત ઉપર આવશે ત્યારેજ આ દુન્યા બેહેસ્ત જેવી માલમ પડશે.

તમામ કુદરતની પણ એવી ઇચ્છા છે કે માણસ જાતે જ ફિરેસ્તાઈ હાલતે પુગવું અને ઉમદામાં ઉમદા મીનોઈ સુખ ભોગવવું. અને તેથીજ જે માનવી હવસ ઉપર કાચુ ધરાવતા નથી અને જાતિસંબંધી પવિત્રાઈ જાળવતા નથી તેઓને કુદરત ભારે શીક્ષા કરે છે. તેઓને તરેહવાર દુખ દરદો થાય છે, તેઓની ઓલાદ નાજી થાય છે, બાળકો ક્રમોત્તે મરણ પામે છે. તેઓ સંસારી સુખ ભોગવી શકતા નથી. એ સર્વે આપણે જાતિસંબંધી બદ વહેવારના આગલાં પ્રકરણોમાં જોઈ ગયા છીએ, વેશીયા સ્ત્રીઓ એવી દરદોથી એક શહેરની અંદર કેટલાં દુઃખ દરદોનો પ્રચાર કરે છે તે પણ આપણે સારી રીતે જાણ્યું છે. જે ઉપરથી સ્પષ્ટ માલમ પડે છે કે તમામ કુદરત જાતિ-

સંબંધી બદ વહેવારથી દુર રાખવા માણસને દુઃખી દરદી બનાવી શીક્ષા કરે છે.

જનિસંબંધી પવિત્ર વહેવાર એક માણસ રક્તે રક્તે પોતાના સંસાર-માંથીજ શીખી શકે છે.

મરદ સ્ત્રીજનિ તરફ પવિત્ર વહેવાર રાખતાં પોતાની મા અને બહેનથી શીખે છે. જ્યારે એક મરદ અથવા જુવાન પોતાની મા આગળ બેસે છે ત્યારે મા તરફ કેટલા ઉમદા સદ્ગુણો દેખાડે છે, તેણીની આગળ પોતાની દરેક હવસી લાગણી નીરબળ થઈ જાય છે. અને ભક્તિભાવથી, આદરમાનથી તેણીને ચાહે છે. જો તે કોઈ પણ સ્ત્રીજનિ તરફ પવિત્ર લાગણીથી ઉમદા સદ્ગુણો અને પ્રેમની લાગણીથી તે વર્તે છે, તો તે પોતાની માતા સાથે વળે છે.

ત્યારપછી પોતાની બેહન સાથે પણ આવી પવિત્રતાથી વર્તે છે. પોતાની બેહન આગળ તે હવસી લાગણીને કાચુમાં રાખે છે. અને સ્વચ્છ પ્રિતી અને ઉમદા લાગણી તેણીની તરફ દેખાડે છે.

પછી તે સ્ત્રીજનિના રક્ષણ કરનાર (Chivalrous) થાય છે. પોતાની માતા અથવા બેહન સાથે કોઈ પારકો મરદ હવસી છુટ લે છે તો તે તેઓનાં રક્ષણ માટે મનઃમુત લડત ચલાવે છે.

મારા દીકરા આ રીતની જનિસંબંધી પવિત્ર વહેવારની કેળવણી સંસારમાં મળે છે, પણ એથી પણ આગળ વધવું જોઈએ. જે પ્રમાણે આપણી મા બેહન સાથે પવિત્ર વહેવાર રાખ્યે છીએ, અને તેઓનું રક્ષણ કર્યે છીએ, તેજ પ્રમાણે આપણે પારકી સ્ત્રીઓને પણ આપણી મા બેહન જેવી સ્વિકારવી જોઈએ અને તેઓ તરફ બદધ્યાનત રાખવી જોઈએ નહીં. જેમ આપણી મા બેહનને કોઈ બીગાડે છે તો આપણને કેટલું લાગે છે તો પારકી સ્ત્રીઓને બગાડતાં પણ એ વાત ધ્યાનમાં રાખવી જોઈએ કે તેઓના બાપ, ભાઈ, ધણીને કેવું દુઃખ થતું હશે. માટે પારકી સ્ત્રી સાથે કદી પણ બદવહેવાર રાખવો જોઈએ નહીં.

આપણે જાણ્યે છીએ કે ખુદા સર્વવ્યાપક છે તેથી તે મરદમાં પણ છે અને સ્ત્રીઓમાં પણ છે અને આપણને જણાવવામાં આવ્યું છે કે આપણું હૃદય તે ઇશ્વરનું મંદીર છે અને આપણો આત્મા તે ખુદાનોજ અંશ છે,

તેથી ખુદા મરદમાં પણ છે અને ઓરતમાં પણ છે અને તે અંદર છુપાઈ રહી અકેક તરફ આકર્ષણ કરે છે. જેઓ અકેક તરફ બદ વેહવાર રાખે છે તેને ખુદા દુઃખ દરદ અને કળયો કંકાસથી ભારે શીક્ષા કરે છે. જ્યારે મરદ અને ઓરત અકેક સાથે લગનના પવિત્ર ગાંઠથી જોડાઈ અકેક તરફ ઉમદા સદગુણ અને પ્રિતી દેખાડે છે તેઓ આ દુન્યામાં બેહસ્ત જેવો આનંદ ભોગવે છે અને તેઓ પોતાના સાથીમાં ખુદાના દર્શન મેળવે છે.

જેઓ પારકી સ્ત્રીને હવસથી બિગાડતા નથી પણ મા બેહુન જેવી સ્વિકારે છે, તેવા મરદોને પણ ધૈર્યના દર્શન અને આશીષ પવિત્ર ઓરતોમાંથી મળે છે અને સ્ત્રી ફિરેસ્તાઓ તેઓને પોતાના દર્શન અને આશીષ આપે છે. જ્યારે મરદ અને ઓરતો અકેક તરફ પવિત્ર પ્રેમ દેખાડશે ત્યારે ને ત્યારેજ માણસ જાતમાંથી ધણાંક દુઃખદરદો દુર થશે અને સંસાર બેહસ્ત સમાન થઈ પડશે. મરદ અને ઓરતે આવો પવિત્ર વહેવાર કેમ ખીલવવો તે આપણે હવે તપાસીયે. આવા પવિત્ર વહેવાર માટે શરીરની અને મનની પવિત્રાઈની ખાસ જરૂર છે.

### શરીરની પવિત્રતા.

મરદ ઓરતની પવિત્રતાનું પહેલું અને અગત્યનું પગથીયું શારીરીક પવિત્રતાનું છે, જે મરદ પોતાના શરીરને પારકી ઓરતના શરીરથી દુર રાખે છે અને બગડવા દેતો નથી તેજ મરદ સ્ત્રી સાથે બદ વહેવાર રાખતો નથી અને તેજ શારીરીક પવિત્રતા કહેવાય છે.

કોઈમી પારકી સ્ત્રીને તારા શરીર સાથે છુટ લેવા દેતો ના. એવા છુટ લેનારને દુરજ ગખજ. તેમજ કોઈમી પારકી સ્ત્રીના શરીર સાથે તુ છુટ લેતો ના, નહીં તો તારું શરીર પારકી ઓરતથી બગડશે અને શારીરીક પવિત્રાઈ ખોઈ દેશે.

મરદ અને ઓરતના શરીરો કાચના જેવાં છે જેઓને ભાંગવાની ધાસ્તી વગર સાથે લઈ જવાઈ શકાતાં નથી અથવા અકેકને સાથે અઠડાવી શકાતાં નથી. અથવા તો બે એક જાતના ફળો જેવાં છે જે બે અકેકને અઠડે છે તો ગમે તેવાં સારાં હોય તો પણ બગડે છે. અથવા તો એક વાસણમાં રહેલાં પાણી જેવાં છે જે ગમે તેવું તાણું હોય છે તેને જ્યારે

જનવર અડકે છે તો તેની તાજગી જતી રહે છે. તેથી મારા દીકરા તારાં શરીરને પારકી ઓરતનાં શરીર સાથે અભડાવા દેતો ના, કોઈખી ઓરતને એ રીતની છુટ લેવા દેતો ના; નહીં તો શરીરની પવિત્રતાનો નાશ થઈ જશે, અને શરીરને આવી રીતે બગાડશે તો ગમે તેવી રીતે નાહવાથી અથવા સાબુ લગાડવાથી પવિત્ર થઈ શકશે નહીં.

## મનની પવિત્રતા.

જે છોકરાઓ મનની પવિત્રતા રાખતા નથી તેઓ બદ્દેલીમાં ફસે છે. હવે મનની પવિત્રતા કેમ બગડે છે તે તપાસીયે. આગળ જણાવ્યું તેમ મુખ્ય કરી આપણી બે ઈંદ્રિયો આંખ અને કાન વડે લાગણી બગડે છે. જ્યારે કોઈ સ્ત્રીના અવયવો નગન હાલતમાં નજરે પડે છે, ખરાબ ચેનચાળા નજરે પડે છે અથવા પ્યારના દુસલાવનારા શબ્દો કાને પડે છે, ત્યારે જે લાગણી ઉપર કાબુ રાખવામાં આવતો નથી તો એક છોકરો બદ્દ કર્મ કરે છે અને પોતાની પવિત્રતા ખોલી દે છે. આવીજ રીતે બદ્દ ઓરતોએ ઘણાક જુવાન્યોને બગાડ્યા છે. તેઓ પાસે હમેલ રખાવી હીલુપસ્તી સાથે તેઓને પરણવાની ફરજ પાડી છે. માટે મારા દીકરા કોઈખી બદ્દ ઓરત આવી રીતે લલચાવી દુસલાવે અને જનાકારીનું કામ કરાવે તો કદી પણ ફસતો ના, નહીં તો પાછળથી તને આવી બદ્દ ઓરત સાથે હીલુપસ્તી સાથે લગ્ન કરવાં પડશે. માટે કોઈખી પારકી સ્ત્રી તારી સાથે પ્યાર કરવા આવે અને દુસલાવવા આવે ત્યારે સાવચેત રહેજે અને તેણીને ધીકારી કાઢજે.

માટે દીકરા આવી બદ્દ ઓરતોથી હમેશાં દુર રહેજે, અને તેઓને તારાં શરીર સાથે છુટ લેવા દેતો ના, કારણ મીઠાં બદ્દામના ઝાડને એક બકરો પોતાની જીભ લગાડે છે ત્યારે તે ઝાડ કવડું થઈ જાય છે, તેજ પ્રમાણે આ બદ્દકાર ઓરતોના શરીરમાંથી, આંખોમાંથી અને મોંહમાંથી એવી તો અપવિત્ર શક્તિ બહાર પડે છે કે તારી પવિત્રાઈનો જલદી નાશ કરી નાખશે, અને તુંને બદ્દેલીમાં ફસાવી નાખશે.

ફળો જ્યારે આખાં હોય છે ત્યારે તેઓને ઘાસમાં, રેતીમાં અને પાદડાંમાં કોહતાં સાચવી રખાય છે, પણ એક વખતે તેઓને કાપવામાં કે

ભાંજવામાં આવે છે તો તેઓને કોહતાં સાચવી શકાતાં નથી. સીવાય કે તેઓને સાકરના સીરામાં મુરખ્ખો કરી રાખવામાં આવે તેજ પ્રમાણે જેઓ પોતાની પવિત્રાર્થ ખોદ દે છે તેઓને બંદગી અને ભક્તિથી બદ્દેશીમાં સાચવી શકાય છે, અપવિત્રાધનો નાશ થાય છે અને મીનોર્થ શક્તિનો પાછો વધારો થાય છે.

## બંદગીના બળથી એક જીવાન્યાએ પોતાના દુર્ગુણો ઉપર મેળવેલી ફત્તેહ.

એક ચોપાનીયામાં એક વિદ્યાર્થીએ પોતાની દુર્ગુણી ટેવો બંદગીના બળથી કેમ સુધારી તેનો નીચે પ્રમાણે હેવાલ આપે છે:—

“હું જાણું છું કે હું એક ખ્રીસ્તી છું પણ ખ્રીસ્તી તરીકેના સદ્-ગુણો ધરાવતો નથી. વારંવાર લલચાવનારો સેતાન મને લલચાવી જતો હતો. મારા મનમાં ચાલુ પાપી અને દુર્ગુણી વિચારો આવ્યા કરતા હતા અને મને એમ લાગતું હતું કે આવા વિચારો કરવા ન જોઈયે. આખમાં આંસુ સાથે રડતો અને ઇશ્વરને બંદગી કરતો કે મને પવિત્ર બનાવ. પહેલાં થોડાંક મહીના સુધી મને એમ લાગતું કે, મારા અંતરમાં મારી તપાસ કરવા, વાંચવા અને બંદગી કરવા શિવાય બીજું કંઈ કરી શકાતું નથી અને જેમ જેમ હું મારી તપાસ કરતો ગયો તેમ તેમ પેલા લલચાવનારા સેતાનની જાળ વધારે ને વધારે માલમ પડતી ગઈ, અને વધારે ને વધારે જણાયું કે તેઓને દુર કરવાને મારે માટે અશક્ય છે, પણ ઇશ્વર મારી નજદીક હતો અને તેની ફક્ત એક નજર પુરતી હતી, હું પાપોથી દુર રહી પવિત્ર બંદગી ગુજરવાની કોશિષ કરતો હતો, આવી બંદગી ગુજરવાને માટે હું આખમાં આંસુ લાવી ઇશ્વરની બંદગી કરતો હતો. કેટલાંક અઠવાડયાં સુધી આ પ્રમાણે મેં બંદગી કરવાનું ચાલુ રાખ્યું, રફતે રફતે મને રાહત મળવા લાગી, વસંત રતુમાં પેલા લલચાવનારા સેતાન સાથે ખુબ લડત ચલાવ્યા પછી અને ઘણીક રીતે હલકા સ્થિતીમાં આવ્યા પછી એ અઠવાડયાં સુધી પુરતી શાંતિ મળી, ત્યાર પછી વળી બીજી લાલચોની સામે લડત ચલાવવી



પડી હતી, પણ જોદાની કૃપાથી તેમાં ફતેહ મળી હતી. સઘળો વખત જોદાની કૃપાને માટે ફેટલો બધો નાલાયક છું તેનો મને ખ્યાલ આવતો ત્યારે મારી આંખમાં આંસુ આવતાં હતાં. જીન મઢીનાના પહેલાં અડવાડયામાં અમે બંદગી કરવા ભેગા મળ્યા. મને ઘણોજ આનંદ લાગ્યો, જો કે હું નાલાયક હતો. અમારી બંદગી વારંવાર થતી અને સઘળાઓને આશીષ મલતી હતા.

એક વખત અમારા પેગમબરે મરતી વખતે જે પ્યાર સઘળાઓ ઉપર જાહેર કીધો હતો તે વિષે બંદગી કરતા હતા. બંદગી ખલાસ થયા પછી ભજન ગાતા હતા, તેટલાં મારાં હૈયામાં એકદમ એવી તો રોશની પ્રગટી નીકળી અને તેનો ઝલકાટ એટલો તો હતો કે હું ભજન ગાઇ શક્યો નહીં અને મોટેથી બોલી ઉઠવા માટે આંકોશ રાખી શક્યો નહીં. ફેટલાક દીવસો સુધી મને બીજી કાંઈ કરવા ગમ્યું નહીં કે રખેને જે આનંદ મેળવ્યો છે તે જો જોદાને ચુસ્તે થવાનું કારણ મારી તરફથી મળે તો જતો રહે. પણ રફતે રફતે મને મજબુતાઈ આવી, મારો આનંદ નદીની માફક વહેવા લાગ્યો, અને નહીં વર્ણવી શકાય એવી ખુશાલી અને ઇશ્વરના આશીષ મારામાં પ્રગટ થયા. યાદ મઢીના પસાર થઇ ગયા છે તે છતાં મારામાંથી કદી પણ આવો આનંદ જતો રહ્યો નથી. શરીરની નબળાઈ સીવાય આ આનંદનો બીજો કોઈપણ રીતનો અટકાવ થયો નથી. સઘળો આનંદ ઇશ્વરની મરજીને આધીન થવાનો છે.”

મારા દીકરા, જાતિસંબંધી પવિત્રતા સાચવવા અને બદ લાલચોથી દુર રહેવા બંદગીની ઘણી જરૂર છે. બંદગીથીજ મનમાંથી હલકા દુરગુણો વિચારો દુર થશે, બંદગીથીજ ગમે તેવી બદ લાલચો આવી ઉભી રહેશે તે વખતે તે સામે થવાની શક્તિ મલશે, અને બંદગીથીજ મનની અને શરીરની પવિત્રાઇ સચવાયતી રહેશે.

જ્યારે બંદગીની શક્તિ એક જીવાન્યામાં પ્રસાર થશે ત્યારે તે ગમે તેવી ખરાબમાં ખરાબ બંદીથી બગડશે નહીં અને તેમાં પણ તે પવિત્રતા સાચવી રાખશે જેનો એક દાખલો તપાસીશું.

## બદીના સખત હુમલા સામે ફત્તેહમંદ નિવડેલો જુવાન.

સેન્ટ જેરોમી એક જુવાનનો દાખલો નીચે પ્રમાણે આપે છે. એક જુવાનની પવિત્રતા બગાડવાને માટે તેના દુશ્મનોએ તેને એક નરમ બીજાણા સાથે રેશમની દોરીથી બાંધવામાં આવ્યો અને તેનો હવસ ઉશ્કેરવા એક બદ ઝોરત પાસે દરેક રીતની ખરાબ મસતી તેની સાથે કરવામાં આવી. હા ! શું પવિત્ર આત્માની અંદર બિગાડો થયો ન હશે ? શું તેની ઇંદ્રીઓ અને મનની શક્તિઓ આવા હવસી દેખાવોથી બગડ્યા ન હશે ?

આટલી બધી હવસી મોજ તેની આસપાસ હતી, આટલી બધી બદ લાલચોના હુમલા સામે જે રીતે લડત ચલાવતો હતો તે ઉપરથી ખુલ્લું માલમ પડતું હતું કે તેના હૈડાને તેઓ હરાવી શક્યા ન હતા. આવા સખત હુમલાઓ સામે તેના શરીરના કોઈપણ ભાગ સાથે તેનો અખચાર ન હતો સિવાય કે તેની જીભ, જે તેને કરડી હતી અને જે વડે પેલી ઝોરત કે જેણીએ એક જલાદ કરતાં વધુ તેણીના હવસથી તેને દુઃખ દીધું હતું, તેણી ઉપર તે થુક્યો હતો જે સાબેત કરે છે, કે તેણીના હવસને તે તાબે થયો ન હતો.” જેઓ નીતી ભક્તિથી પોતાની જીંદગી ગુજારે છે તેઓ ગમે તેવી બદ લાલચોને આધીન થતા નથી.

મારા દીકરા, બદ લાલચોની સામે થવા અને ગમે તેવી આક્રમકતામાં પણ પવિત્રતા સાચવી રાખવા માટે આપણા અશો જરથોસ્ત સાહેબનો દાખલો હંમેશાં ગોખી રાખજો. યજ્ઞશનેના ૧૯ માં હામાં જણાવ્યું છે કે અહેરેમને જરથોસ્ત સાહેબને જણાવ્યું કે “ઓ જરથોસ્ત ! તને સારી દુન્યાનું રાજપાટ આપું તું તારી અશોષ છોડી દે !” ત્યારે આપણા જરથોસ્ત સાહેબે જણાવ્યું કે “અગર મારો તન અથવા જન છુટાં પડે, મારાં હાડકાંના ચુરેચુરા થઈ જાય તોપણ મારી અશોષ છોડીશ નહીં ! તેથી મારા દીકરા તારી સામે ગમે તેવી બદ લાલચો આવે તોપણ તારી પવિત્રતા તજ દેતો ના. તારા પૈસા ટકાના ભોગે, તારા જીવના જોખમે પણ પવિત્રતા જાળવી રાખજો અને સ્ત્રી જાતીને કદી પણ બગાડતો ના પણ તેઓને મીનોઈ ચીજ સ્વીકારી, ઇશ્વરની પવિત્ર શક્તિ ધારી, તેઓ તરફ ઉમઠા લાગણીથી વર્તજો, તેઓને પવિત્ર

પ્રેમથી ચાહજે અને માન આપજે અને તેઓનો દુઃખ સુખમાં અને મુશ્કેલીમાં રક્ષક તરીકે રહેજે, જેથી તું ખરું મીનોઈ સુખ ભોગવશે અને હજારો સ્ત્રી ફિરેસ્તાઓ તને આશીષ દેશે અને તારી ખીદમત કરશે.

—:૦:—

## પ્રકરણ (૧૦) મું.

— ૦ —

### પ્યારમાં પડવા વિષેની સાવચેતી.

મારા દીકરા, જીવાની ખીલતાં જે સર્વેથી અગત્યની બાબદ ધ્યાનમાં રાખવાની છે તે પ્યારની છે. જે જીવાન્યાઓમાં આંધળો પ્યાર ઉત્પન્ન થાય છે, અને જ્યારે નિષ્ફળતા મળે છે, ત્યારે ધણાક જીવાન્યાઓની હાલત દયા ઉપજાવનારી થઈ પડે છે. તેઓ જીવતા છતાં મુવેલા જેવી જાંદગી ગુજરે છે અને આસપાસનાંઓને પણ દુઃખી કરે છે. ધણાજ થોડા મરદાનગીવાલા જીવાનો હશે કે આ પ્યારની શક્તિની સામે થઈ પોતાને તેની ચુંગાલમાંથી પોતાને બચાવી શક્યા હોય.

આપણે આગળ તપાસી ગયા તમ બે જાતિ વચ્ચે કુદરતે ધણું આકર્ષણ મુક્યું છે કે તેઓ અકેક તરફ ખેંચાઈ, અકેક સાથે લગનના ગાંઠથી જોડાઈ વસતીનો વધારો કરે. જેમ જેમ જીવાની ખીલતી જાય છે તેમ તેમ આ બંને જાતિ તરફનું આકર્ષણ વધતું જાય છે અને એક જાતિ ખીજી જાતિ સાથે જોડાવાની કોશિશ કરે છે. આવી વખતે ધણી સંભાળની જરૂર છે. મારા દીકરા, જ્યારે પણ કોઈ સામી જાતિ સાથે આકર્ષણ ધણું થાય ત્યારે બે બાબદ ધ્યાનમાં રાખવાની છે એક તો તે સ્ત્રી ખીજની બાયડી ન હોય, ખીજની બાયડી સાથે આવું આકર્ષણ અથવા પ્યાર કરવો ગુનાહનું કામ છે અને આપણા દેશના કાયદાથી પણ શીક્ષા થાય છે. આવી રીતે ધણાકોએ ખીજની બાયડીને બગાડી કેટલાકોનાં સુખી સંસારમાં આક્રમક વરસાવે છે, અને કેટલાકોમાં વઢવાઢ, મારફાર અને ખુનો

થાય છે, માટે મારા દીકરા પારકાની બાયડીને હમેશાં તારી મા બોલુન તરીકે સ્વિકારજે અને તેજ પ્રમાણે વર્તજે.

હાલના જમાનામાં પ્યારને નામે હવસી લાગણીને ઉતેજન આપનારા ઘણાક શીલસુફે નીકળી પડ્યા છે. જેઓએ સંસારી પવિત્રાઇનું નખખોદ વાળ્યું છે અને માણસને જનવરી હાલત ઉપર લાવી મુકે છે. આ શીલસુફે એમ જણાવે છે કે ખુદાએ બે જાતિ બનાવી છે કે તેઓ અકેક સાથે પ્યાર કરે અને મગ્નહ કરે, આ શીલસુફે જાતિ સંબંધી પવિત્ર વહેવાર માનતા નથી પણ જે પ્રમાણે જનવરો પોતાતો હવસ કોઇ પણ સાથે તૃપ્ત કરે છે, તે પ્રમાણે માણસોએ પણ વર્તવું એવું તેઓની શીલસુફી ઉપરથી અનુમાન થાય છે, આવી રીતે પ્યાર કરવાના છુટાપણા (free-love)ની બદી દુર કરવા જાણીતો રશીયાનો શીલસુફ લીયો ટોલ્સ્ટોય (Leo Tolstoy) લખે છે કે “And in order to avoid them it is necessary that the view of sexual love should be changed, that men and women should be educated both by parents and by public opinion to look upon falling in love and the sexual affection connected with it, both before and after marriage, not as a poetical, elevated condition as at present but as an animal condition degrading to man. And that a violation of the marriage promise of fidelity should be censured by public at least as severely as violation of monetary obligations and commercial frauds, and not extolled as it is now in novels, verses, songs, Operas etc.”

“સામી જાતી સાથે છુટથી પ્યાર કરવાથી થતી ખરાબી દુર કરવા માબાપો અને જાહેર મત વડે નર અને નારીઓને એવી રીતની કેળવણી આપવી જોઇએ કે સામી જાતિ સાથે પ્યારમાં પડવું એ કાંઈ ઉંચ લાગણીનું પેદા થવું નથી, પણ માણસને હવસી બનાવી તેઓને જનવરી હાલતમાં લાવી મુકે છે, વળી પરણેલાંઓ લગનના વચનનો ભંગ કરી એવકા થઇ પારકાંઓ સાથે પ્યાર કરવા જાય તેઓને, ચોરા, વેપારમાં કાવાદાવા કરનારા, પૈસાના

વાયદાનો ભંગ કરનારની માફક બહુરમાં સખત ઠપકો આપવો જોઈયે, અને હાલમાં વાર્તાઓમાં, કવીતા, ગીતો, નાટકોમાં તેઓની વાખવાખી કરવામાં આવે છે તે પ્રમાણે થવું ન જોઈયે.”

પારકી સ્ત્રીઓ સાથે પ્યારમાં પડતા ઘણાકો હવસી બની જાતિ સંબંધી પવિત્રા-ધનો ભંગ કરે છે. તેમ થવું જોઈએ નહીં એ વિષે શીલસુદ્ધ ટોલ્સટોય લખે છે કે:—

“I consider chastity as the greatest good, usually unappreciated by men, and I advise him to retain it with all his strength, for ever or till marriage, and that as a means for its retention I regard abstaining from every thing that intoxicates tobacco, wine etc. shunning the company of unchaste men, busying oneself with necessary work, or at least work that is attractive.”

સર્વથી ઉમદામાં ઉમદા સદગુણ જાતિ સંબંધી પવિત્રાધનો છે. આ સદગુણ ખીલવવા જલ્લદ ખોરાક, દારૂ, તમાકુ અને બદ માણસોથી દુર રહેવું જોઈયે, અને આપણું ધ્યાન ખેંચે એવા સારા કામમાં હમેશાં મનને રોકેલું રાખવું જોઈયે.

**પ્યાર અને હવસ:—**હવે પ્યાર અને હવસ વિષે જાણવાની ખાસ જરૂર છે.

એક કવી કહે છે કે “Love is a spiritual coupling of two souls.” પ્યાર એ બે આત્માનું મીનોદ જોડાણ છે, ત્યારે ખરો પ્યાર આત્મીક શક્તિ સાથે સંબંધ રાખે છે. જ્યારે હવસ શરીર સાથે સંબંધ ધરાવે છે. જેઓ શરીરી આકર્ષણથી સામી જાતિ સાથે સંબંધમાં આવે છે તેઓ છેવટે શરીરને બગાડે છે અને હવસી બને છે, માટે પારકી સ્ત્રીઓ સાથે કદી પણ શરીરી આકર્ષણ ઉત્પન્ન કરવું નહીં. નહીં તો બધીમાં ફસી જશે અને બદ-ફેલીનું કામ કરશે, વળી જ્યાં સુધી પરણવાની ઉમ્મરે આવ્યો ન હોય એટલે ૨૦-૨૫ વર્ષની ઉમ્મરનો થયો નહીં હોય, અને સંસાર ચલાવવા માટે પુરતા પૈસા ન હોય, કમાણી ન હોય ત્યાં સુધી કોઈની છોકરી સાથે પ્યારમાં પડતો ના, અથવા પરણવાનું વચન પણ કોઈને આપતો ના, નહીં તો પાછા જાતી કાંઈ વાંધો પડતાં પસતાવું પડશે.

છોકરીના માઆપની મરજી ન હોય તો કદી પણ ત્યાં પ્યારની શક્તિને ખીલવતો ના, નહીં તો મોટી મારામારી કુટુંબો વચ્ચે ચાલશે, પ્યારમાં અને લગનમાં વીધનો પડશે, અને તું અને તે છોકરી મુસીબત અને હીલુપસતીમાં આવશે, અને માઆપો પણ દુઃખી થશે. માટે આવા કેશોમાં દહાપણુ વાપરી આવા નામરજીવાળા કુટુંબની છોકરીથી હમેશાં દુરનો દુર રહેજે, પ્યારને ખીલવા દેતો ના, નહીં તો આક્રમકમાં આવી પડશે એમ ખાતરીથી જાણજે. કોઈખી અજાણી છોકરી જેનાં લક્ષણુ વિષે તું જાણતો ન હોય, તેણીની તેમજ તે છોકરીના કુટુંબ વિષે પુરતી માહિતી ન હોય તો તેવી છોકરી સાથે પત્રવહેવાર, અથવા ઘણી મીત્રાચારી રાખતો ના, નહીં તો પછી કોઈ ખરાબ છોકરીની જાળમાં ફસી પડશે. અને હીલુપસતી સાથે લગન કરવાં પડશે. માટે કોઈખી છોકરી સાથે કોઈખી રીતનો વહેવાર રાખે તે અગાઉ ખુબ સાવચેત રહેજે નહીં તો ફસી પડશે.

જ્યાં સુધી છોકરીનાં માઆપની ખુશી હોય નહીં અને તું સંસાર ચલાવવાને પુરતી જોગવાઈ અથવા કમાણી ધરાવતો હોય નહીં, જ્યાં સુધી તું કોઈ છોકરીના સદગુણો પુરતી રીતે જાણતો હોય નહીં ત્યાં સુધી કોઈખી છોકરી સાથે પ્યાર, અને પરણવા વિષેની વાત અથવા કોઈખી રીતનો વહેવાર રાખતો ના, ખુબ સાવચેત રહેજે.

**લગનનું વચન:**—મારા દીકરા ઉપર જણાવ્યા મુજબની તપાસ કર્યા વગર કોઈખી છોકરીને લગનનું વચન આપતો ના. કોઈ છોકરી ગમે તેવા કાલાવાલા કરે, ઢોંગ કરવા રડે, તોપણ લગનનું વચન એકદમ કોઈખી છોકરીને આપતો ના. કારણ પાછળથી તને તે છોકરી ખરાબ માલમ પડી તો એક ગ્રહસ્થ તરીકે લગનનાં વચનથી ફરી શકાશે નહીં.

**અદરાણું એજ લગનનું વચન છે,** માટે અદરાયા અગાઉ કોઈને વચન આપતો ના, અને કોઈ સાથે લગન બાબે ખાનગી પત્રવહેવાર પણ ચલાવતો ના, નહીં તો પાછળથી ઘણું મુશ્કેલીમાં આવવું પડશે. આવી રીતે ઘણાક જીવાનોને પાછલથી કોર્ટે ચઢવું પડ્યું છે.

વળી માઆપની જાણ બાહેર કોઈખી છોકરીને વચન આપતો ના. પહેલાં

તારા માયાપની સલાહ લેજો. તેઓ તારાં ભલાંને માટે તે છોકરીની તપાસ કરશે, પુછપરછ કરાવશે, તેઓ પોતાના મોટી ઉમરના અનુભવથી તપાસ કરી તારાં ભલાંને માટે સારી સલાહ આપશે જે માન્ય રાખજો, પણ જે આવી કોશેશ કર્યા વગર ફક્ત લાગણીથી દોરવાઈ જઈ ઉતાવળમાં કોઈ દુર-ગુણી અને હકેલ છોકરીને વચન આપશે તો હમેશનો દુઃખી થશે. એ વિષે જાણીતો લેખક ડૉ. જોનસન (Dr. Johnson) શું જણાવે છે તે ઉપર ધ્યાન પહોંચાડ.

“મોટું” મન અને ડહાપણથી લગ્ન સુખી થાય છે, જે નાની વયમાં ભારે ઇચ્છા, દરિયાફત, ભવિષ્ય વિષે વિચાર, આચાર, સદગુણો, રીતભાત અને નીતિનાં મળતાવડાપણા વગર લગ્નને વિષે મરજી બતાવી હોય તો નાસીપાસી અને પસતાવા સિવાય બીજાં શાની આશા રાખ્યે? પણ આવીજ રીતે લગ્નો થાય છે. એક જીવાન મરદ અથવા સ્ત્રી કોઈક સંજોગે સાથે મળે છે, અથવા તો કાંઈ ઇગાઈથી તેઓને સાથે મેળવવામાં આવે છે, એક બીજાં તરફ તેઓ જે ચાહ બતાવે અને ધરે જઈ એકએકને વિષે સ્વપના જોય અને તેઓનું કાંઈ ધ્યાન ફેરવવાને બીજી ચીજને ન હોવાથી તેઓ બ્યારે જુદાં પડે ત્યારે બેચેની લાગે અને તેપરથી તેઓ ધારે કે જેઓ સાથે રહે તોજ સુખી રહીશું. તેઓ પરણે છે અને તેઓએ જાણી જોઈને આંધળા-પણું છુપાવેલું ત્યાર પછીજ માલમ પડે છે, તેઓ પછી કુસંપથી અને મારામારીમાં જાંદગી ગુજરે છે અને કુદરત ધાતકી છે એમ વિચારે છે.”

માટે લગ્નની બાબતમાં કદીપણ ઉતાવળો પડતો ના.

**બદ વહેવારમાં ફસલું:—**મારા દીકરા આ બાબદમાં એક ઘણીજ અગત્યની સલાહ આપવાની ખાસ જરૂર છે. ઘણીક બદ ઓરતોએ ઘણાક નાદાન છોકરાઓને ફસાવ્યા છે. તેઓનાં શરીર સાથે તેઓ છુટ લે છે, અને પછી પોતાના શરીર સાથે પણ તેઓને છુટ લેવા દે છે, છેવટે તેઓ પાસે બદ્દેલીનાં કામ કરાવે છે અને પછી આી રીતે હમેલ રખાવી તેઓને ફસાવી આવી હીનસપતીબરેલી હાલતમાં તેઓને પરણવાની ફરજ પાડે છે. આવા ઘણાક દાખલા બન્યા છે. કેટલીક વખતે ઉમરે પુગેલી સ્ત્રીઓએ નાદાન

છોકરાઓને આવી બદફેલીમાં ફસાવી લગન કાઢ્યાં છે અને આવી રીતે ધણુક નાદાન છોકરાઓએ આવી બદ ઓરતોથી પોતાના સંસારના સુખનું નખોદ વાલ્યું છે. માટે મારા દીકરા કોઈપણ સ્ત્રી સાથે બદ વહેવાર રાખતો ના, તારાં અથવા તેનાં શરીર સાથે છુટ લેતો ના અને લેવા દેતો ના, નહીં તો આવી ઓરતો તમે બદફેલીમાં ફસાવી નાખશે અને લીનપસતી સાથે લગન કરવાં પડશે, લોકોમાં ફજેતી થશે અને સંસારના સુખનું નખોદ વાલશે.

—:o:—

## પ્રકરણ (૧૧) મું.

—:o:—

### લગનની ફીલસુફી.

—:o:—

“Marriage is a lawful conjunction of one man and one woman, that they two may be one flesh, or, as it were incarnated one to another.”—Stock.

### જીંદગીનો ધણોજ અગત્યનો બનાવ.

દરેક માણસની જીંદગીનો એક ધણોજ અગત્યનો બનાવ તે લગન છે, દરેક માણસને સંસાર ચલાવવાને સામી જાતિનો એક સાથી સોધી કાઢવાની જરૂર પડે છે. આ સાથી કેવા પ્રકારનો છે અને તેની પસંદગી કેવી રીતે કરવામાં આવે છે, તેની ઉપર તેના સંસારના સુખ અથવા દુઃખનો પાયો નખાય છે.

લગન કરવા પછી યાને કપાળે લગનનો ઠીસો ચોંટયા પછી, પોતાના પસંદ કાઢેલા સાથીને તજી શકતા નથી. તેથી સાથી પસંદ કરવા માટે ધણી દુરઅંદેશી અને ડહાપણની જરૂર છે નહીં તો પાછળથી આખી જીંદગી દુખમાં કલાડવી પડશે.

### લગન અને કુદરતનો કાયદો.

તમામ કુદરતની જીવવાળી ચીજોમાં એવો કાયદો છે કે જે વસ્તુની તે બનેલી છે તેવીજ વસ્તુથી તે ચીજનું સ્વરૂપ પેદા કરવું, કે જેથી



કુદરતનું કાર્ય નાશ પામે નહીં, આ કાયદાને લીધે તમામ કુદરત જીવવાલી ચીજોથી ભરપુર થઈ ગઈ છે અને તેજ કારણથી કુદરતે નર અને નારી એવા બે વિભાગ કાઢ્યા છે. ઉપલા કાયદાને લીધેજ ઝાડપાન પોતાના બીયાં-માંથી પોતાના જેવા બીજાં ઝાડપાન પેદા કરે છે, માછલી પોતાના ગર્ભ-માંથી બીજી સેંકડો માછલી પેદા કરે છે, પંખેર પોતાની ઇંડાંમાંથી બીજાં પંખેરાં પેદા કરે છે, અને જનવરો પણ એવાજ કુદરતના કાયદાને માન આપે છે. માણસ અને જનવરની પેદા કરવાની શક્તિમાં અત્યંત ફરક છે. કારણ માણસને મનશક્તિ ને વીચાર કરવાની શક્તિ હોવાથી તે પ્યાર અને નીતીના કાનુનથી પોતાનો વંશ વેળો વધારે છે, લગન એ મરદ અને ઓરતનું પ્રેમ અને નીતિના કાયદા વડેનું એક જોડાણ છે.

**ધણીધણીયાણી:**—ડબલ્યુ સેકર (W. Secker) જણાવે છે કે, “સ્ત્રી અને ભરથાર બે બળતી મીણબતીના જેવાં જોઈએ, કે જેથી ઘરને વધુ રોશની મળે; અથવા તો બે ખુશખોવાળાં પુલને સાથે બાંધેલાં જેવાં હોવાં જોઈએ કે જેથી ખુશખો વધે; અથવા તો બે એકજ સુરપર ચડાવેલાં વાજાં જેવાં હોવાં જોઈએ, કે જેથી ગાયણને વધુ મધુરતા આપે. ભરથાર અને સ્ત્રી એ કોણ છે ? એ તો બે પાણીના ઝરા છે, કે જે સાથે મળી એક થઈ જઈ એકજ મોટો ઝરા થાય છે.”

**ભરથાર:**—“ભરથારની તીજેરી તે તેની બાઈડી છે, જ્યારે ભરથાર તે બાઈડીનું હથીયારખાનું હોવું જોઈએ. અંધકારમાં તેણીને રાહ દેખાડનાર સુર્ય હોવો જોઈએ, આફતમાં તેણીનાં રક્ષણને માટે તે તેણીની ઢાલ હોવી જોઈએ.”

**ખરો પ્યાર એ ખોદાઈ આકર્ષણ છે.**

કુદરતે બે જાતિ પેદા કાઢી છે તેનું એક મુખ્ય કારણ ખોદાઈ શક્તિનો માનવીને ખ્યાલ આપવાનો છે, એક કવીના કહેવા પ્રમાણે “ પ્યાર એ બે આત્માનું મીનોઈ જોડાણ છે.” ખુદા સર્વવ્યાપક છે તેથી તે મરદમાં પણ છે અને ઓરતમાં પણ છે, તેઓના આત્મામાં તે છુપાઈ બેઠો છે, અને અકેક તરફ આકર્ષણ કરે છે, જે મરદ પોતાની બાયડીને વફાદાર રહે છે અને ખરા પ્યારથી તેણીની સેવા કરે છે તો તેણીની અંદરથીજ ખુદાઈ

શક્તિ અને ખુદાઈ આનંદ પ્રગટી નિકળે છે, તેણીની ચળકતી આંખની અંદરથી તે ખુદાઈ કીરણો નીકળે છે, તેણીના મ્હેરાની ઉપરથી ખુદાઈ નુર નજર આગળ આવે છે. તેણીના માયાળુ આભારના પ્રેમાળ શબ્દોમાં ખુદા સાથની વાતચીતનો તેને ભાસ આવે છે. આવા પ્યારથી તું તારી બાયડી સાથે વર્તજે ! જેથી આ દુન્યામાંજ બેહસ્તનો આનંદ મેળવી શકશે. કદી પણ તારી બાયડી તરફ હવસી અને ખરાબ વર્તણૂક ચલાવતો ના, તેણીનું દીલ દુખવતો ના, નહીં તો તેણીની કદુવાથી દુઃખી થશે.

જાણીતો કવી થોમ્સ મુર લખે છે કે:—જ્યારે એક જોડું મીનોઈ ગાંઠમાં જોડાય છે ત્યારે તેઓનું હૈયું બદલાતું નથી, તેઓની પેશાની કંઠી ચર્મ જતી નથી, તેઓ દુઃખમાં પણ પ્યાર કરે છે અને મરી જાય છે ત્યાં સુધી પ્યાર દેખાડે છે. તેઓનું સુખ એક કવિ પણ દર્શાવી શકતો નથી. આવા પ્યારના જુસ્સાનો એક કલાક તે હૈંડાં વગરના અને હંમેશનાં બદલાતા સુખની આખી જીંદગીની બરોબરનો છે, અને જો બેહસ્ત જેવો બાગ આ પૃથ્વીપર હોય તો આજ છે—તે આજ છે.”

મારા દીકરા આવા મીનોઈ પ્યારથી તું તારી બાયડી સાથે વર્તજે, હરગેજ તેણીની સાથે કંઝો-કંકાસ કરતો ના, ખીજવતો ના, કોઈ રીતનું દુઃખ દેતો ના, કારણ એક સ્ત્રીની હાય ઘણીજ ખરાબ હોય છે, તે તને હંમેશનો દુઃખી કરવાને શક્તિવાન છે. તારાં સુખના ભોગે તું તેણીને સુખ આપવાની કોશિશ કરજે. જેથી તેણીમાંથી ખરાં જીવનના આશીષ, પ્યાર અને બંદગી ઉત્પન્ન થશે જેથી તું આ દુન્યામાંજ બેહસ્ત જેવો આનંદ મેળવી શકશે અને સુખી થશે.

**વફાદારી:**—જ્યારથી તું એક સ્ત્રી સાથે લગનના ગાંઠથી જોડાય કે હંમેશાં તેણીનેજ વફાદાર રહેજે, અને પારકી સ્ત્રીને તારી મા બેહુન તરીકે ગણજે. પછી કોઈ પરી જેવી સ્ત્રી તારી આગળ આવે તોપણ લલચાઈ જતો ના, તેણીની ખુબસુરતીના વખાણ કરજે પણ તેણીને બેહુન તરીકેજ ગણજે અને તારી બાયડીને પરણતી વખતે વફાદારીનું જે વચન આપ્યું છે તે લગનની વીંટી જોઈ હંમેશાં ધ્યાનમાં રાખજે અને તારી બાયડીને બેવફા થતો ના નહીં તો ઘણો મોટો ગુનાહ કીધેલો કહેવાશે.

જે ઘણી પોતાની આયડીને બેવફા થાય છે અને પારકી ઓરતો સાથે પ્યાર કરે છે અને બગાડે છે, તેઓ ઘણું જ મોટું પાપનું કામ કરે છે અને તેઓને કુદરત ઘણી છુપી શીક્ષા કરે છે. તેઓનાં ફરઝંદો તેઓને નાફરમાન અને બદ ફેલ થાય છે અને તેઓના દરગુણોથી તેના પીતાને બારે સંતાપ થાય છે, અને તે સંસારનું સુખ ભોગવી શકતો નથી.

જે ઘણીઓ પોતાની આયડીને વફાદાર રહેતા નથી અને પારકી સ્ત્રીઓ સાથે બદફેલીનું કામ કરે છે તો કુદરતી રીતે તેની આયડીમાં ધિક્કાર ઉત્પન્ન થાય છે, અને મોટા કળથો કંકાસ ઉત્પન્ન થાય છે અને તેઓના ઘરમાં શાંતી, કે આનંદ માલમ પડતો નથી.

માટે મારા દીકરા, કદીપણ તારી આયડીને બેવફા થતો ના. તારાં લગનનાં વચનનો કદીપણ ભંગ કરતો ના, કદીપણ આયડીને તજી દેતો ના ને છુટાછેડા કરતો ના, જો તેણી ખરાબ માલમ પડે તો તેણીને સુધારવાની અને નેક રાહ દેખાડવાની કોશિશ કરજે. પણ તેણીને તજી દેતો ના કારણ તારા લગનના વચનથી તું તેણીની સાથે હંમેશનો બંધાયેલો છે, અને જો તું તારી આયડીને હંમેશાં વફાદાર રહેશે, અને તેણીને મીનોષ પ્યારથી ચાહશે તો ખુદ તેણીની અંદરથીજ ઇશ્વરના દર્શન મેળવી શકશે અને તેણીની સોયનથી તને હંમેશાં ખુશાલી અને આનંદ મળશે.

ઘણાક મહાન નરો જેઓ પોતાના સદગુણો માટે લોકો તરફથી મોટું માન મેળવવાને નસીબવંત થયા હતા તેઓ મોટે ભાગે પોતાની ઘણી તાણીની બલી દુવાયા અને તેણી તરફથી તેઓની વફાદારીથીજ.

**હિન્દના દાદા શેઠ દાદાભાઈ નવરોજી** આટલું માન અને ઇજ્જત ભોગવી ગયા છે તે તેવણની આયડી તરફથી વફાદારીથીજ. તેવણના આયડીની મનની શક્તિ ઘણીજ નબળી હતી, અને કેટલીક વખતે તેણી દીવાના જેવી હાલતમાં રહેતી તે છતાં આ ફિરેસ્તાઈ ખસલતના દાદાભાઈ છેવટ સુધી તેણીને વફાદાર રહ્યા હતા અને કોઈ રીતનું તેણીને દુઃખ દીધું ન હતું જેથી આ હિન્દના દાદા આવો મોટો દરજ્જો અને માન મેળવી શક્યા હતા.

પારસી કોમના મરહુમ અકાબર શેઠ ફરામજી કાવરાજી બનાજી જેવણે પણ મુંબઈના શહેરીઓ તરફથી મોટું માન મેળવ્યું હતું તેઓને વિષે જણાવવામાં આવે છે કે જ્યારે તેઓ કોમના અકાબર હતા તે વખતે એક પારસી તેવણને ઘરે આવ્યો અને એ શેઠને હેવા લાગો કે ‘મારી બાયડી કાળી છે મને ગમતી નથી માટે છુટાછેડા અપાવો.’ શેઠ ફરામજીએ તેને બીજી વખતે તેની બાયડી સાથે પોતાને બંગલે આવવા કહ્યું. જ્યારે પેલો પારસી બીજી વખતે એ શેઠને બંગલે આવ્યો ત્યારે એ શેઠે પોતાના ધણીયાણી જેવણ પાસેના ઝોરડામાં હતાં તેવણને બોલતી મંગાવ્યાં અને પેલા પારસીને કહ્યું, “જુવો આ મારાં ધણીયાણી છે, એવણ તમારી બાયડી કરતાં વધુ કાળા રંગના છે તે છતાં તું વરસો થયાં એઓ સાથે રહું છું અને એવણને ચાહું છું.” પેલો પારસી તદ્દન ખરીયાણો પડી ગયો, છુટાછેડાનો વીચાર માંડી વાળ્યો અને પોતાની આંખ બાયડી સાથે સલાહસંપન્નમાં રહેવા લાગ્યો. આ ઉપરથી એમ નથી દરતું કે મારા દીરા તારે નબળાં મગજની કે કદરૂપી બાયડી પસંદ કરી. તારે સુંદરમાં સુંદર અને બુદ્ધિશાળી બાયડી પસંદ કરજે, પણ જો કમનસીબે કોઈ સંજોગે તારી બાયડી નબળાં ભેજાંની અથવા બદસુરત મળી હોય અથવા તો પરણ્યા પછી બદસુરત થાય અથવા નબળાં ભેજાં અથવા દીવાની થાય તો તેણીને તજ દેતો ના, છુટાછેડા કરતો ના પણ આ મહાન નરોની માફક કિમત સદગુણ વાપરી તેણીનેજ વફાદાર રહેજે અને છેવટ સુધી તેણીની સાથે રહી તેણીને ચાહજે, જેથી કુદરતના આશીર્વાદ મેળવી તું પણ ઉત્તમ દરજ્જે અને માન મેળવી શકશે.

**પરણેલી છંદગીમાં અંકુશ:**—ઘણાક બનાવોમાં આપણે જોઈએ છીએ કે કેટલાક મરદ અથવા ઝોરત પરણ્યા પછી પોતાની તદરોસ્તનો નાશ કરે છે અને અતી નબળાઈથી અને દુઃખ દરદથી પીડાય છે, એનું પહેલું કારણ તો પરણવાનો મુળ હેતુ ન સમજવાનો છે, તેઓ પરણ્યા એટલે એક બીજાં તરફ ખરો ખ્યાર દેખાડવા અને નિતીમાન છંદગી ગુજારવાને બદલે, હવસથી ઉત્પન્ન થતી ઇંદ્રીય જળમાં એકદમ ગરકાવ થઈ જાય છે, અને

એક સદ્ગુણી આદમીને જેમ રહેવું જોઈએ તેમ રહેવાને બદલે, માનવીને ન છાજતાં જનવરી હવસો ઉત્પન્ન રે છે, જે હવસથી પરણવાનું પરીણામ છે. આવા હવસથી તેઓ પોતાનો જીવન-રક્ષક પદાર્થની ખરબાદી કરે છે. વારંવાર અકેકની સાથે સંગત કરવાથી તેઓ પોતાની મનની અને તનની શક્તિનો નાશ કરે છે અને નાતવાન થઈ પોતાની સંસાર તરફની ફરજ બજાવવાને અશક્ત થાય છે, કારણ મારા દીકરા આગળ જણાવ્યા મુજબ એક મરદની ધાત અથવા વીર્યનું એક ટીપું ચાલીસ ટીપાં લોડીમાંથી બને છે. ત્યારે દરેક સંગત વખતે શરીરમાંથી કેટલું લોડી ઓછું થતું હશે અને કેટલી નબળાઈ થતી હશે તે ઉપર ધ્યાન પુગાડજે. આવી વારંવારની સંગતોથી એક મરદ તો તદન નબળો થઈ જાય છે. કેટલીક વખતે ઘણી નબળાઈને લીધે લકવો થઈ આવે છે. પાચન શક્તિ બગડી જાય છે, લીવર બગડી જાય છે, અને મનથી અને તનથી તદન નબળો પડી જાય છે અને ચાકરી ધંધો કરી શકતો નથી, અને ઘણીક વખતે અકાળ મોતે મરણ પામે છે. આવા હવસી સંબંધથી તેની બાયડીને પણ ગર્ભસ્થાનનાં દરદો લાગુ પડે છે, હમેલની વખતે આવા સંબંધથી અધુરે મંદીને બચ્ચાં ટુટી પડે છે. વળી બચ્ચાં જન્મે છે તે પણ ઘણા નબળાં અને દુઃખ દરદવાળાં માલમ પડે છે. માટે મારા દીકરા પરણેલી જીંદગીમાં હવસ ઉપર અંકુશ રાખવાની ખાસ જરૂર છે.

વળી કેટલાકો પરણેલી જીંદગીમાં કેટલીક રીતો વાપરી બાળકનો અટકાવ કરે છે અથવા તોડી પડાવે છે. સ્ત્રી અને ભરથાર આવી અકુદરતી રીત વાપરી બાળકનો અટકાવ કરવા જે કોશિશો કરે છે તેથી તેઓ ઘણાક દુઃખોના ભોગ થઈ પડે છે. સ્ત્રીઓને ગર્ભસ્થાનના દરદો થાય છે, વસુરી (ટયુમર) કેનસર વીગેરે દરદો થાય છે, મરદને પણ કેનસર, સંધીવા વીગેરે થાય છે, માટે પરણેલાંઓએ બાળકનો અટકાવ કરી સંગત કરવી નહીં. કુદરતનો કાયદો ધ્યાનમાં રાખી ફક્ત બાળકને પેદા કરવાને ખાતરજ સંગત કરવી જોઈએ. ટુંકમાં કહીએ તો પરણવાનો ખરો હેતુ ધ્યાનમાં રાખી અકેક તરફ પવિત્ર ખ્યારથી વર્તવું જોઈએ અને હવસને હમેશાં અંકુશમાં રાખવો જોઈએ.

## સુખી પરણેલી જીંદગી માટે થોડાક નીયમો.

(૧) પરણવાની ઉંમર એક છોકરાની ૨૩-૨૫ વરસની અને છોકરીની ૧૭-૧૮ વરસની હોવી જોઈએ.

(૨) “Marry in haste and repent at leisure.” જેઓ ઉતાવળમાં પરણે છે તેઓ નવરાસના વખતે પસતાય છે.

(૩) અદરાયા પછી એક વર્ષની અંદર પરણવું જોઈએ, નહીં તો અકે-કની તંદરોસ્તીમાં અને લાગણીમાં બીગાડો થશે.

(૪) શરૂઆતમાં જેવી પ્યારની લાગણી હોય છે તેવીજ હંમેશાં ચાલુ રાખવાની કોશિશ કરવી. અને પ્યાર ચાલુ રાખવા જે સદગુણી વિચારો કીધા હોય અને વચન આપ્યાં હોય તે વિસરી જવાં નહીં જોઈએ.

(૫) પરણ્યા પછી આપમતલબીપણું છોડી પોતાનાં વાહલાં આયડી છોકરાંના સુખમાંજ પોતાનું સુખ માની લેવું જોઈએ.

(૬) એક બીજાં તરફ બેદરકારી વાપરવી નહીં પણ પ્યારનો બદલો પ્યારથીજ વળાવો જોઈએ.

(૭) પ્યારને ખાતર પોતાના સુખનો ભોગ આપવાનો દરરોજ ધરાદો રાખવો જોઈએ.

(૮) જે બાબદમાં વિચાર જુદા પડતા હોય અથવા જે બાબદ એક-બીજાંને ગમતી ન હોય તે કડી કરવી નહીં.

(૯) ગુસ્સે થવાનું કારણ મળતાં ગુસ્સા ઉપર અંકુશ રાખી મનને શાંત કરવું અને માયાળુ બોલોથી ગુસ્સો નસાડવો, પણ બન્ને જણે કદી પણ સાથે ગુસ્સે થવું નહીં જોઈએ.

(૧૦) ગુસ્સા ઉપર કાનુ રાખવાની ઘણી જરૂર છે. ગુસ્સો ખોષ દેવાથી ઘણીક વખતે સંસાર સુખનો હંમેશનો ભંગ થાય છે.

(૧૧) ગુસ્સો ઉભરી નીકળતાં અકેકથી થોડો વખત દુર રહેવું, અને સ્વભાવ શાંત થતાંજ અકેકને મળવું અને વાતચીત કરવી.

(૧૨) ઔશીસથી થાકેલા આવતાં પોતાની સ્ત્રીને અરજ કરવી કે એ વખતે ધરના કુઠલા વિષે વાત કરવી નહીં પણ મનને ખુશ અને શાંત રાખે તેવીજ વાતચીત કરવી.

(૧૩) રોજ સાંજના અથવા બનતી સગવડે ખુલ્લી હવામાં ફરવા જવું, જેથી બનનેના મન શાંત રહેશે, જેથી કશ્ચો કંકાસ થશે નહીં, સલાહ સંપન્ન સારી રહેશે.

(૧૪) આયડીને ખુશ રાખવાની અને તેણીની મરજી રાખવાની કોશેશ કરવી.

(૧૫) જે ખાતરી થાય કે વાંક પડ્યો છે તો તે વાંક ખારના શાખ્દોથીજ કાઢવો જોઈએ,

(૧૬) એક ભુલ થઈ હોય તો ઘડી ઘડી તાણો મારવો નહીં જોઈએ.

(૧૭) માણસ ભુલને પાત્ર છે માટે અકેકની ભુલચુક માફ કરવી જોઈએ.

(૧૮) ફરસુદની વખતે સગાંવાહલાંની બદગોષ્ઠ અથવા નીંદા કરવી ન જોઈએ.

(૧૯) એકલા હોય કે બીજાં કોઈ સાથે હોય પણ કોઈની વખતે એક બીજાં સાથે તોછડાઈથી વાત કરવી નહીં.

(૨૦) એક બીજાંની લાગણી દુઃખાય તેવા ટીક્કા કરવા ન જોઈએ.

(૨૧) પોતાની આયડી તરફ બેદરકાર રહી પારકી આયડીઓ આગળ ભમ્યા કરવું નહીં પણ હંમેશાં પોતાની આયડી તરફ પ્રેમાળ અને વફાદાર રહેવું.

(૨૨) જ્યાં પણ જવું પડે ત્યાં આયડીનો દરજ્જો જાળવવો જોઈએ.

(૨૩) વારંવારની હવસી સંગતથી દુર રહેવું.

(૨૪) જેટલાં પાણી પોષી શકાય એટલાંજ છોકરાં પેદા કરવાં.

(૨૫) કરકસરથી ઘર ચલાવવું.

(૨૬) જેટલું નાણું સંઘરાય એટલું પાછલા વખતનો વિચાર કરી સંઘરવું.

(૨૭) ઘરમાં શાંતીથી હકુમત ચલાવવી; કોઈને દુઃખ થાય તેવું કંઈ બોલવું અથવા કાર્ય કરવું નહીં.

(૨૮) ઘરમાં સર્વેને સ્વચ્છ હવાપાણી અને ખારાક મળે છે કે નહીં તેની ચોકાસી રાખવી.

( ૧૯ ) સફાર્થ સુઘડાર્થ રાખવી.

( ૩૦ ) તંદરેસ્તીના કાનુનો સાચવવાની દરેક કોશેશ કરવી.

( ૩૧ ) સુખ દુઃખમાં હંમેશાં ખુદાની બંદગી ચાલુ રાખવી, અને તેના નામથી અને સલાયતાથી દરેક કામ કરવું.

મારા દીકરા, પંજોલી જીંદગીમાં ઉપલા નિયમો ધ્યાનમાં રાખશે તો તું સુખી સંસારી જીંદગી ભોગવી શકશે. પરજોલી જીંદગીમાં વારંવાર દુઃખ અને આફતો આવશે તો તે વખતે મનનું સમતોલપણું ખોઈ દેવું નહીં પણ આવા વખતમાં મનમાં ઘણીજ શાંતી અને કુનેહ અને ધીરજ રાખવી. ક્રોધખી રીતનું ઉછાછળું પગલું ભરવું નહીં. એ વિષે ટુલર (Tuller) નામનો વિદ્વાન શુ કહે છે તે ઉપર ધ્યાન પુગાડ. એ વિદ્વાન જણાવે છે કે “પરજોલીને સુખ મેળવવાના વિચારથી તમે પોતાને ઠગો ના, ખોદા આપે તેના કરતાં બંસ્તી સ તોષ તમે ના જોવો, અથવા તો પ્રાણીઓ આ દુનિયામાં મેળવી શકે તેના કરતાં વધુ ના માંગો. લગ્ન કાંઈ ઓળીમપસની ટોંચની આફક તદ્દન ખુલ્લી વાદળાં વગરની નથી પણ લગ્નમાં પવન અને તોફાનની આશા રાખજો, અને જ્યારે તોફાન મટી જશે ત્યારે હવા સ્વચ્છ અને તંદરેસ્તી વધારે તેવી આવશે. તમને અડચણો અને તકલીફો મળશે તેની નોંધ લો. યાદ રાખજો કે ખુલ્લખુલ વસંત રૂતમાં થોડોજ વખત ગાય છે, પણ જ્યારે ઇંડાપર સેવન કરવા બેસે છે ત્યારે મૂંગું થઈ જાય છે, બજો કે તેની ખુશમીઝાજી નાનાં બચ્ચાંની સંભાળમાં બદલાઈ ગઈ હોય તેમ. તોપણ જે કાંઈ પરણવામાં હરકતો નહે છે તેનો બદલો જેઓ હાપણથી પોતાનો સાથી ચુંટી કાઢે છે તેઓને ઈશ્વર પુરતો આશાનીથી વાળી આપે છે.”

માટે મારા દીકરા સંસારની ફરજ બજાવવા જે વેદના પડે તે ખુશમીઝાજી સાથે સહન કરજો.

## જુદદીન લગનની ખરાબી.

મારા દીકરા તને જુદદીન લગન વિષે ચેતવણી આપવાની ખાસ જરૂર છે. કોઈખી જુદદીન છોકરી સાથે ઘણો વહેવાર રાખતો ના. કારણ કોઈખી છોકરી સાથે ઘણો વહેવાર રાખતાં અકેક તરફ આકર્ષણ પેદા થાય છે અને



છેવટે અકેક સાથે જોડાઈ જવું પડે છે, આવા જીદદીન વહેવારથી ઘણા લગનો દુઃખી નિવડ્યાં છે.

## જીદદીન લગનો સુખી નિવડતાં નથી તેના કારણો.

(૧) આવા લગનોની શરૂઆતજ દુઃખથી થાય છે, પહેલાં તો આ લગનથી બન્ને પક્ષના માબાપો નારાજ હોય છે, તેઓ પોતાના બચ્ચાને માટે કંકલે છે, હાય અને અફસોસ કરે છે, તો આવાં લગનમાં પહેલાં તો પોતાના પ્રિય માબાપોની હાય તેઓ લે છે, તેથી તેઓનાં લગન સુખી નિવડતાં નથી.

(૨) જીદદીન લગનથી જીદી જીદી કોમો વટીક નાપસંદ થાય છે, આવા લગનવાળાઓને બન્ને કોમની ઉંચી સોસાયટી આવકાર દેતી નથી, પણ ધીકકારની નજરે જોય છે. તેથી તેઓ પેલો “ ધોભીનો કુતરો નહીં ધરનો કે ધાટનો ” તેમ બન્ને બાજુની ઉંચી સોસાયટીનો ધીકકાર ખેંચે છે તેથી તેઓના સંસારના સુખનો ભંગ થાય છે, અને તેઓમાં બેદીલી ઉત્પન્ન થાય છે.

(૩) જીદદીન લગનથી પરણેતરોમાં સંપુર્ણ એકદીલી માલમ પડતી નથી કારણ તેઓ જીદાં જીદાં લોહીના, જીદા જીદા ધર્મ ધરાવતા, જીદી જીદી રીતભાત ધરાવનારા હોય છે. અકેકના વિચારો અને રહેણીકરણી તદ્દનજ જીદી હોય છે.

(૪) જીદદીન લગનથી અકેકનો પ્રેમ અને એકદીલી લાંબો વખત ન રહેવાથી તેઓનાં બાળકો જન્મે છે તેઓ પણ કુદરતી રીતે કુસંપી, નબળાં શરીરના અને નબળાં મનના પેદા પડે છે. વળી જો તેઓએ એકજ ધર્મ અખત્યાર કીધો ન હોય તો તેઓના છોકરાંઓને ક્યો ધર્મ શીખવવો એ મુશ્કેલ કામ થઈ પડશે, અને છોકરાંઓ અધર્મી જીંદગી ગુજારશે. આવાં કારણોને લીધે જીદદીન લગનો અતે દુઃખી નીવડે છે.

(૫) જીદદીન લગનમાં પુરતી એકદીલી ન હોવાથી તેઓ પોતાના સાથીને વફાદાર પણ રહેતા નથી અને ઘણીક રીતે બેવફાઈથી છુટા પડે છે; કારણ ઘણીક વખતે આવાં લગનો હવસી આકર્ષણથી અથવા પૈસાની લાલ-

ચથી થાય છે અને તેને માટે પોતાના માતૃપિતા અને ધર્મને બેવફા થાય છે, તો પછી તેઓ પોતાના સાથીને વફાદાર તે ક્યાંથી રહી શકે?

માટે દીકરા જુદાદીન વહેવારથી તેમજ લગનથી ખુબ ચેતીને ચાલજો નહીં તો પરતાવો થશે.

—————: (૦) :—————

## પ્રકરણ (૧૨) મું.

—————: ૦ :—————

### સંસાર સુખના નિયમો. (Home Sweet Home.)

—————: ૦ :—————

દરેક માણસની ફરજ છે કે પોતાના સંસારને સ્વચ્છ અને સુખી બનાવવો. જેઓ પોતાને માટે હાં પોતાના સંસારને સ્વર્ગ બનાવવાની કોશિશ કરતા નથી તેઓ પેલી જહાનનું સ્વર્ગ ભોગવી શકતા નથી.

આપણી પહેલી ફરજ આ દુન્યાનેજ સ્વર્ગ જેવી બનાવવાની કોશિશ કરવી જોઈએ. આ દુન્યામાં જે જે દુઃખો અને આફતો વરસે છે અને આ દુન્યા દોજખ જેવી લાગે છે તેનું મુખ્ય કારણ આપણું અજ્ઞાનપણું અને ઉમદા સદગુણોની કોટાહી છે. આ દુન્યાનેજ બેહસ્ત બનાવવાને આપણા ધર્મમાં રસ્તો દેખાડ્યો છે, પણ તે શીક્ષણોનો અમલ ન કરવાથી માણસ-જાતમાં દુઃખોનો વધારો થયો છે, અને આ દુન્યા દોજખસમાન થઈ પડી છે.

જેઓએ પોતાના સંસારમાં ઉત્તમ સદગુણો અને પ્રેમ આમેજ કીધાં છે તેઓ એક કવીના બોલમાં કહે છે તેમ:—

“Home Sweet Home !

‘There is no place like home.’

મધુર ઘરસંસાર, ઘરસંસાર જેવી જગા ખીજ કંઈ નથી. “ એટલે કે આપણા કુટુંબીઓ યાને ઘરસંસારમાં જેવી આપણને રાહત અને આનંદ

મળે છે તેવાં દુન્યાની કોઇખી જગામાંથી મળી શકશે નહીં. એક મુસાફર દુન્યાના જુદા જુદા ભાગમાં મુસાફરી કરે છે અને છેવટે જ્યારે મુસાફરી ખલાસ થાય છે ત્યારે તે પોતાને ઘરે આવવાને ધણો ઇતેન્નર માલમ પડે છે, કારણ તે ઘરમાં પોતાનાં જ્ઞાલાંને મળે છે અને પોતાના ધરના જેવી સગવડ તે કહે મેળવી શકતો નથી, અને ત્યારેજ તે પોતાના ધરસંસાર યાને કુટુંબીઓની ખરી પીછાણ કરવાને શક્તિવાન થાય છે અને કહે છે કે ધરસંસાર અથવા કુટુંબીઓ વચ્ચેનો પ્રેમ અને સગવડ દુન્યાના કોઇખી ભાગમાંથી મળી શકશે નહીં.

ત્યારે મારા દીકરા આ ધરસંસારને બેહસ્ત જેવો સુંદર કેમ બનાવી શકાય તે ઉપર ધ્યાન પુગાડ.

ધરસંસાર અથવા એક કુટુંબ માઆપ, ભાઈ, બહેન, આયડી, છોકરાં અને બીજાં સગાંઓનું બનેલું હોય છે અને એ સર્વે એક બીજાં તરફ ઉમદા સદ્ગુણ અને પ્રેમ દેખાડે છે ત્યારેજ તેઓ ઉમદા સુખ ભોગવી શકે છે. માટે એઓ તરફ કેમ ઉમદા સદ્ગુણો દેખાડવા એ જાણવાની પહેલી ફરજ છે.

**માઆપ:**—મારા દીકરા ખરું સંસારનું સુખ ભોગવવા માંગતો હોય તો પહેલાં માઆપની સેવા કરજે. માઆપની સેવા એ ખુદાની સેવા છે; કારણ માઆપ આ દુન્યામાં ખુદાના પ્રતિનિધી તરીકે કામ બજાવે છે. જે પ્રમાણે આપણા લીન્દુસ્થાનમાં રાગ્તનું કાર્ય આપણો “વાઈસરોય” કરે છે અને તે તેજ રાગ્તનો પ્રતિનિધી અને સ્વરૂપ જેવો છે તેજ પ્રમાણે આ દુન્યામાં માઆપ એજ ખુદાનું સ્વરૂપ અને પ્રતિનિધી છે. મારા દીકરા વિચાર કર કે તને આ દુન્યામાં હસ્તીમાં લાવનાર કોણ? તારાં માઆપ. માઆપ પોતાનાં શરીરનાં લોહીમાંથી અને તેના ભોગે તને પેદા કરીએ છે. તું તેઓનાંજ માસ અને લોહીમાંથી પેદા થયો છે.

તારી માતાએ નવ મહિના સુધી તને પેટમાં રાખ્યો અને પોતાના લોહીમાંથી તારું પોષણ કરીધું. નવ મહિના સુધી તને પેટમાં રાખવાથી તારી માતાને કેવી અડચણ અને વેદના ખમવી પડી હશે તેનો વિચાર કર.

જ્યારે આપણે ભુખ્યા થઈએ છીએ ત્યારે કોઈ આપણને ખોરાક પુરો પાડે છે ત્યારે આપણે આભારની લાગણીથી તેનો ઉપકાર માન્યે છીએ. પણ વિચાર કર મારા બેઠા કે તારાં માથાપનો આભાર કેમ વાળી શકશે? તારી માતાએ તને તરતરકારી અથવા ખીજ ખોરાકથી તને પેદા કરીને નથી પણ ખુદ પોતાનાં લોહીથી 'તને પોષણ આપ્યું' છે. નવ મહિના તું જ્યારે તારી માતાના પેટમાં હતો તે વખતે તેણીનું લોહી તારા શરીરમાં નાળ્યા મારફતે ફરી તારાં શરીરને પોષણ મળતું અને તે ખીલતું હતું. વળી તને જન્મ આપતી વખતે તેણીને કેવી વેદના ખમવી પડે છે તે ઉપર ધ્યાન પુગાડ. તું જો એક સુવાવડખાનામાં જન્મ જન્મ આપતી સ્ત્રીઓને તપાસશે ત્યારેજ તેઓનો જન્મ આપતી વખતનાં દુઃખનો ખ્યાલ આવશે. વળી જન્મ આપ્યા પછી તેણી ચાલીશ દિવસ સુધી ખીજાના ઉપર રહી જે ખીમારી અને વેદના ખમે છે તે ઉપર ધ્યાન પુગાડ. જન્મ આપ્યા પછી તેણી કેટલો વખત સુધી નખળી અને ખીમાર રહે છે એટલુંજ નહીં પણ ધણીક સ્ત્રીઓ સુવાવડની વેદનાથી મરણ પામે છે, પોતાના જીવનો ભોગ આપે છે. જે પ્રમાણે એક સીપાહ બચ્ચો (Soldier) પોતાના દેશનાં રક્ષણ માટે લડાઇના જખ્મોની વેદના ખમે છે અને લોહી અને જીવનો ભોગ આપે છે તેજ પ્રમાણે એક માતા પોતાના બાળકનાં રક્ષણ અને જન્મ વખતે પોતાના જનન અવ્યના જખ્મો ખમે છે, લોહીનો અને કેટલીક વખતે જીવનો ભોગ આપે છે. જન્મ આપતી વખતે એક સ્ત્રી પોતે જીવતી રહેશે એમ ખાતરીથી કહી શકતી નથી. માટે મારા દીકરા તારી માતાના આવા ભોગ માટે તું તેણીનો કેટલો આભારી છે અને આવો આભાર વાળવાને માટે તું તારી આખી જીંદગી તેણીને અર્પણ કરે તો પણ પુરતી કહેવાય નહીં. પણ એટલાંમાંજ તેણીની વેદના, કાળજી અને ભોગ અટકતા નથી. જન્મ આપી રહ્યા પછી કાંઈ મહિનાના મહિના સુધી તેણી પોતાના લોહીમાંથી બનતું દુધ પોતાની છાતીમાંથી તને પાય છે અને તને પોષણ આપે છે. આખો વખત તારી આગળ રહે છે. પોતાની ઉંઘ અને અશાયશનો પણ ભોગ આપે છે, દિવસે તેમજ રાત્રે પણ તને રાહત આપવા કાળજી રાખે છે,

ભાર પછી તને ખાતાં, ભોલતાં, ચાલતાં શિખવવાને માટે કેટલી મહેનત લે છે, મારા દીકરા તને પાળવા પોષવા મોટો કરવા તારી માતા પોતાનાં લોહીનો, જીવનો, આશાયશનો, ઉંઘનો કેમ ભોગ આપે છે તેનો ખ્યાલ હવે સારી રીતે આવ્યો છે અને આવા ભોગનો બદલો તું આ દુન્યામાં કદી પણ પુરતો વાળી આપી શકશે નહીં. તારી માતાની આખી જીંદગી સુધી ખીદમત કરશે, સેવા કરશે તોપણ જે જેહમત અને જાતી ભોગ તારી માતાએ તારા માટે આપ્યો છે તે વાળી શકશે નહીં. માટે મારા દીકરા, તારી માતાને હમેશાં સુખ અને આનંદમાં રાખવાની કોશિશ કરજે. કારણ તેણીને સુખ મળશે તોજ તું સંસારનું સુખ ભોગવી શકશે. માણસ જાતમાં ખામી તો હોય છે તેમ ધણીક વખતે માતાઓ પણ ખામીવાળી હોય છે. પણ તેણીની ખામી તું જોતો ના, તેણી તરફથી કાંઈ પણ તને ખમવું પડે તે સર્વે શાંતીથી સહન કરજે. કારણ તેણીએ જે ભોગો તને પાળવા પોષવામાં આપ્યા છે તેના કરતાં તું વધુ ભોગ આપી શકશે નહીં, અને તેણીએ જે જે સહન કીધું છે તેવું ગમે તેવું તેણી તરફના દુઃખ છતાં તું તેટલું સહન કરી શકશે નહીં. માટે મારા દીકરા ગમે તેવું દુઃખ પણ તને માતા તરફથી મળે તે છતાં તેણીની સેવા કરજે અને તેણીના આશીષ મેલવવાની કોશિશ કરજે જેથીજ ધરસંસારનું સુખ ભોગવી શકશે. જે ધરમાં માતા અને ફરજંદ વચ્ચે કંકાશ હોય છે તે ધરમાં સંસારી સુખ હોતું નથી.

**પીતા:**—મારા દીકરા તારા પીતા તરફથી તને સંસારસુખ અને સગવડ કેટલી મળે છે તેનો ખ્યાલ કીધો છે ? તું તારા પીતાના લોહી અથવા ખુનથી પેદા થયો છે. તારો પીતા તને દરેક રીતની ધરમાં સગવડ આપવા, કેળવણી આપવા, કપડાં, ખોરાક વિગેરે માટે રાત અને દીવસ જેહમત ખેંચે છે. પોતે તન અને મનનો ભોગ આપી રોજ કલાકોના કલાકો પોતાના ધંધા વેપારમાં મગ્નત કરી સેંકડો રૂપિયા કમાઈ તને સગવડ આપવામાં તે પૈસા વાપરે છે. તને સારી કેળવણી આપવા માટે અને રળતો કમાતો કરવા, અને સંસાર સુખી કરવા, પરણાવવામાં તે કેટલો કાળજીમંદ રહે છે અને રાત દીવસ કેટલી જેહમત ખેંચે છે તે ઉપર ધ્યાન પુગાડ ! અને તારા

પીતા તરફથી જે સંસારી સુખ મળે છે તે ઉપર વિચાર કર અને આભારની લાગણી સાથે તારા પીતાને દરેક રીતનું સુખ અને શાંતી આપવાની તારી ફરજ હમેશાં અદા કરજે.

તારા માતપીતા તુને હસ્તીમાં લાવવા અને પાળી પોષી મોટા કરવા શું શું રાત અને દિવસ જેહમત ખેંચે છે તે ઉપર તું ધ્યાન પુગાડશે તો માલમ પડશે કે માતપીતા ખરેખર આ દુન્યામાં ખુદના સ્વરૂપ તરીકેજ કાર્ય બજાવે છે અને તેઓની સેવા કરવી એ ખુદાની સેવા કરવા બરાબર છે, અને તેઓને સુખ અને આનંદ આપવાથીજ તું સંસારનું સુખ ભોગવી શકશે, પણ જે તું તેઓને દુઃખી કરશે તો કુદરતના શ્રાપ તારી ઉપર ઉતરશે અને તું સંસારનું સુખ ભોગવી શકશે નહીં એ ખાતરીથી યાદ રાખજે.

**ભાઈ બહેન:—**સંસારનાં સુખ માટે ભાઈ બહેનના પ્રેમની ઘણી જરૂર છે. ભાઈબહેનોએ અકેક તરફ પ્રેમથી, ભલા ખવાસથી અને ઉમદા સદગુણોથી વર્તવું જોઈએ, અને કળયો કંકાસથી દુર રહેવું જોઈએ અને અકેકના ભલાં માટે કોશિશ કરવી જોઈએ.

સંસારમાં કોઈખી રીતનો કુસંપ પોતાના સગાંબહાણાં સાથે ન થાય તે માટે બનતી કોશિશ કરવી જોઈએ. ઘણીક વખતે સંસારમાં અકેક તરફથી ગેરઘનિસાફ, અપમાન વગેરે નાપસંદ કરવાજોગ બનાવો બને છે, જે વખતે મનને શાંત રાખવું જોઈએ, ગુસ્સા ઉપર કાબુ રાખવો જોઈએ અને કુસંપ જલદી દુર થાય તે વિષેની કોશિશ કરવી જોઈએ. આવી વખતે ગુસ્સા ઉપર કાબુ રાખવામાં આવતો નથી તો સંસારસુખમાં હંમેશનું ભંગાણુ પડે છે, માટે કળઓ કંકાસ થતાં અકેકની ભુલચુક તદ્દન માફ કરી દેવી. દરેકે જાણવું જોઈએ કે માણસ ભુલને પાત્ર છે, માટે અકેકની ભુલચુક દરગુજર કરવી, અકેકની ખોડખાપણુ ચલાવી લેવી અને સંસારના સુખ અને શાંતીમાં ખલલ ન થાય એવી કોશિશ કરવી જોઈએ. સંસારસુખ અને શાંતીમાં જે કુટુંબીઓ હરકત કરે છે તેઓ ઘણુંજ મોટું પાપ કરે છે એમ ખુબ ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ, કારણુ જે ઘરમાં કુસંપ હોય છે તે ઘરમાંથી ખુદાની શક્તિ દુર થાય છે, અને શેતાનની શક્તિઓ વાસો કરે છે. ખુદા શાંતી,

પ્રેમ અને આનંદનું સ્વરૂપ છે અને જ્યાં પણ આનંદ, શાંતી અને પ્રેમ હોતો નથી ત્યાં ખુદાની શક્તિ દુર રહે છે.

### ધર્મ વડે સંસારી સ્વર્ગ.

“ I know of no sight more interesting than that of a family, whose members dwell in that harmony and affection which is often used to designate ‘the Communion of Saints.’ Happy will it be for our churches when the true principle of religion, with all their hallowed and sanctifying influences, shall pervade all the families of the world.” Alpha.

જે સંસારમાં ધર્મ, અંદગી અને ખુદા ઉપરનું યકીન મુસ્તકીમ હોય છે, તે સંસારમાં જ્યારે આફતો આવે છે, પૈસાની તંગી ખમવી પડે છે, કોઈમાં દુઃખઃસરદો અને દુરગુણો ઉભરી નીકળે છે, તો તે વખતે ખુદા તરફથી સદાયતા મળી શકે છે અને તે સંસારમાં મીનોષ શાંતીને ખલલ પુગતી નથી. જેઓ ખુદાને મળવા માંગતાં હોય તેઓએ સંસાર તજવાની કાંઈ જરૂર નથી, ખુદ તેઓના સંસારમાંથીજ ખુદા મળી શકે છે. એક ધર્મી અને વફાદાર બરથારને પોતાની બાયડીમાંજ ખુદાનો આનંદ મળશે, એક પતીવ્રતા મહોરદારને પોતાના બરથારમાંથીજ ઇશ્વરના દર્શન થશે; ધર્મી માઆપોને પોતાના ખ્યારાં ફરઝંદમાંથી ખુદાની બલીહારી માલમ પડશે.

આવા સંસારમાં દુઃખ દરદો, મોત કે આફતના હુમલા થાય છે તો તેથી તેઓ ઘણાં દુઃખી થતા નથી પણ તેઓને ખુદા તરફ પુર્ણ યકીન હોય છે અને તેઓ જાણે છે કે જે બનાવો બને છે તે ખુદાના અચુક કાયદાને આધારે થાય છે. તેથી તેઓ એકદમ દુઃખા કે નિરાશ થતાં નથી પણ ખુદાની મરજીને આધીન થાય છે, તેના કાયદાને માન આપે છે અને તેની અંદગી વડે મુસીબતની સામે ટકી રહેવાને પુરતી શક્તિ મેળવી શકે છે.

### અધર્મી સંસાર—જીવનું દોજખ.

કાપડના એક તાકા ઉપર અધર્મી સંસારની એક ટીકીટ જોઈ હતી. જેમાંના ચિત્રની સમજણ નીચે પ્રમાણે આપવામાં આવે છે. સંસારને આ

ચિત્રમાં એક જાડ સાથે સરખાવવામાં આવ્યો છે. આ જાડની ડાબી બાજુની એક ડાળી ઉપર એક મધપુડો છે. આ મધપુડાને સંસારના સુખ સાથે સરખાવવામાં આવ્યું છે. આ મધપુડાની પાસે એક દોરી એજ ડાળીને બાંધેલી છે જે જીંદગીની દોરી છે, આ દોરી પકડી એક મરદ ટીંગાયલો છે કે જેથી મધપુડામાંથી પડતાં મધનાં ટીપા તનાં મ્હોંમાં પડે અને સંસારનું સુખ ભોગવવા આ મરદ કોશેશ કરે છે. જે દોરીએ આ મરદ જાડ ઉપર ટીંગાયો છે તે દોરીને બે ઉંદરો એક સફેદ અને બીજો કાળો ચાલુ કોતરી ખાય છે. સફેદ ઉંદર તે દીવસ અને કાળો તે રાત છે, દીવસ અને રાત જેમ પસાર થાય છે, તેમ તેની જીંદગીની દોરી કતરાતી જાય છે. આ મરદ જ્યાં આ દોરીથી ટીંગાયો છે તેની નીચે એક કુવો છે, જેમાં પાંચ નાગો તૈયાર ઉભા છે. આ પાંચ નાગો તે પાંચ દુર્ગુણો, ક્રામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ અને મદ છે, અને આ કુવાની આજુબાજુ બે વાઘો બેઠા છે, જે શરીરનો ભક્ષ કરનારાં ખુરાં દરદો છે. એક બદ મનનું અને બીજું રોગીષ્ટ શરીરના દરદનું છે. આ જાડના થડને પોતાની સુંદ વીંટાળી જમણી બાજુ એક મોટો હાથી ઉભો છે, જે જાડને કોઈપણ પળે તોડી પાડવાની કોશેશ કરી રહ્યો છે. આ હાથી તે પેલા મરદનું મોત છે જે આવ્યાથી કોઈબી પળે તેના સંસારનો નાશ થાય છે. આ ચિત્રની જમણી બાજુએ ખુદાનું સ્વરૂપ ઉભું છે જે તેને આગ્રહ કરે છે કે તારું ચિત્ત મારી ઉપર રાખ પણ પેલા મરદનું ચિત્ત તો ફક્ત પેલા મધપુડામાંથી મધ ચાખવામાં જ લીન થઈ ગયું છે અને ખુદા કે ધર્મ ઉપર લક્ષ આપતો નથી, જેથી તે સંસારમાં નીચે પડે છે અને પેલા પાંચ નાગો ક્રામ, ક્રોધ, મોહ, લોભ, મદનો ભોગ થાય છે અને પેલા વાઘરૂપી મનના વિકારો અને શરીરના દર-દોથી મહા વિપત્તી ભોગવે છે, જેથી સંસાર દોજખ જેવો થઈ પડે છે.

માટે મારા દીકરા, લોભ લાલચોથી દુર રહેવા, દુરગુણો તજવા, દુઃખ-દરદો અને આફતોમાં સહનશક્તિ અને મદદ મેળવવા અને સંસારમાં શાંતિ રાખવા, ધર્મ અને ખુદાની બંદગીની ઘણી જરૂર છે. માટે એઓને હમેશાં વળગી રહેજે.



## પ્રકરણ (૧૩) મું.

### નામાંકિત નર કેમ થઈ શકાય?

—:૦:—

મારા દીકરા, મારી જીંદગીની એક મોટી નેમ તને એક નામાંકિત નર બનાવવાની છે. મારો દીકરો એક સાધારણ નર થાય અને પોતાની કોમને અથવા દેશને ઉપયોગી થયા વગર મરણ પામે એમાં હું મારી નામોશી સમજું છું અને એવા છોકરાને જન્મ આપવામાં મારી મુરખાઈ અને મારી ઝહેમતની બરબાદી સમજું છું. મારા દીકરા તું તારી કોમની અને દેશની મોટી સેવા બજાવી શકે એવો નામાંકિત નર તને બનાવવાની મારા ખરા જીગરની ખાહેશ છે, માટે તું એવો થાય તે માટે જે શિક્ષણ આપું છું તે ઉપર ખુબ ધ્યાન પુગાડજે.

“Lives of great men all remind us,  
We can make our lives sublime;  
And, departing, leave behind us  
Foot prints on the sands of time.”

Longfellow.

“મહાન પુરુષોની જીંદગી એવી યાદ આપણને આપે છે કે આપણી જીંદગી આપણે શ્રેષ્ઠ કરી શક્યે, અને આપણી પાછળ વખતની રેતીપર આપણાં પગલાં મુકી જઈએ.”

**લોંગફેલો.**

જો કોઈ પણ નરે મહાન જીંદગી ગુજારવી હોય અથવા તે પોતાના સદગુણો અને કાર્યોથી પોતાનું નામ અમર રાખી જવા માગતો હોય તો તેને પહેલાં તો મહાન નરોની જીંદગીના હેવાલનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ અને તે પ્રમાણેની જીંદગી ગુજારવાની કોશિશ કરવી જોઈએ. નામાંકિત નર થવાનો સર્વોચ્ચ સહેલો રસ્તો એજ છે.

દરેક આદમીની ફરજ છે કે આ દુનિયામાં પોતા પાછળ કંઈ પણ ચાલી મુકી નથી. આપણે એવું જ્ઞાન સંપાદન કરવું જોઈએ અને એવાં કાર્ય કરવાં જોઈએ કે જ્યારે આપણે આ દુનિયાનો અસખ્યાલ છોડી જઈએ ત્યારે આપણે છાતી ઠોકી કહી શકીએ કે “મારો આ દુનિયામાંનો ફેરો રદ ગયો નથી, મેં મારી ફરજો પૂર્ણ કરી છે, અને જોઈએ તે સારું કામ કરવું જોઈએ એટલું મારી બનતી કોશિશથી કીધું છે.”

પહેલાં દરેક આદમીએ પોતાને પુછવું જોઈએ કે “હું શા માટે આ દુનિયામાં જીવું છું? મારું જીવવાનું કારણ શું?” એના ખુલાસામાં Dr. Linnoens Bank એક કવિતા આ પ્રમાણે જોડી છે:—

“I live for those who love me,  
For those I know are true;  
For the heaven that smiles above me  
And awaits my spirit too;  
For all human ties that bind me,  
For the task my God assigned me,  
For the bright hopes left behind me,  
And the good that I can do.

I live to learn their story  
Who've suffered for my sake,  
To emulate their glory,  
And follow in their wake;  
Bards, martyrs; patriots, sages,  
The noblest of all ages.  
Whose deeds crown history's pages,  
And time's great volume make.

I live to hail, that season  
By gifted minds fore-told,

When shall live by reason  
 And not alone for gold;  
 When man to man united,  
 And every wroug thing righted.  
 The whole world shall be lighted  
 As Eden was of old.

I love to hold communion  
 With all that is devine,  
 To feel that there is union  
 Twist Nature's heart and mine.  
 To profit by affliction,  
 Reep truth from fields of fiction,  
 Grow wiser from conviction  
 Fulfilling God's design.

I live for those that love me  
 For those that know me true,  
 For the heaven that smiles above me,  
 And awaits my spirit, too;  
 For the wrong that needs resistance,  
 For the cause that needs assistance  
 For the future in the distance  
 And the good that I can do."

હું શા માટે જીવું છું.

“હું જીવું છું જેઓ મને ચાહે છે તેઓ માટે,  
 જેઓ મને સાચો માને છે તેઓને માટે,  
 મારી ઉપર જે બેહસ્ત મગન છે તેને માટે,  
 અને વળી મારા આત્માની તે વાર જીએ છે તે માટે,

દરેક આદમ જાત તરફની ગાંઠ મને બાંધે છે તેને માટે,  
જે કામ ખુદાએ મારે માટે સરખ્યું છે તે માટે,  
મારી પાછળ જે ઝળકતી ઉમેદો છે તે માટે,  
અને જેટલું સારું કામ બની શકે તે કરવા માટે.

જેઓએ મારે માટે દુઃખ ખમ્યું છે,  
તેઓના હેવાલથી વાકેફ થવા,  
તેઓની કીર્તિની નકલ કરવા,  
અને તેઓને પગલે ચાલવા,  
કવિઓ, સ્વભોગીઓ, દેશભક્તો, ગુરજનો, સર્વેથી શ્રેષ્ઠ પંડિતો.

જેઓનાં કાર્યો તવારીખના સફાતું તાજ છે,  
અને વખતનું એક મોઢું પુસ્તક બનાવે છે,  
તેઓ માટે હું જીવું છું.

હું જીવું છું તે જમાનાને માટે,  
કે જેને વિષે માહાત્માઓએ અગમચેતી કરી છે,  
કે માનવી ફક્ત સોનાને માટે નહીં,

પણ ખુદીને માટે જીવશે,  
બ્યારે દરેક માણસ માણસ સાથે સંપત્તી જોડાશે,  
દરેક કુકર્મોને રાસ્ત બનાવશે,  
અને અગાઉની “ ઇડિન ” (બાએ બેહેસ્ત) માફક આખી દુનિયા પાછી  
રૈશન થશે.

હું જીવું છું દરેક મીનોઇ ચીજ સાથે સમાગમ કરવા,  
કુદરતના અને મારાં હૃદયના જોડાણની લાગણી થવા,  
આફતમાંથી ધડો મેળવવા,  
જોડી કહાડેલી વાર્તામાંથી સત્યતા મેળવવા,  
ખાત્રીથી ડહાપણનો વધારો કરવા  
અને ખોદાની નેમ પાર પાર પાડવા.

હું જીવું છું જેઓ મને આહુ છે તેઓ માટે,  
 જેઓ મને સાચો માને છે તેઓ માટે,  
 બેહેસ્ત જે મારી ઉપર પ્રસન્ન છે તે માટે,  
 અને મારા આત્માની તે રાહ જીવે છે તે માટે,  
 દરેક ખરાબીની સામે થવા માટે,  
 દરેક કાર્યને મદદ કરવા માટે,  
 ભવિષ્ય જે દુર છે તેને માટે,  
 અને મારાથી થઈ શકે એવાં દરેક સારાં કામ કરવા માટે.

ઉપલી કવિતા એક માણસનું કાર્ય થું છે અને તે શા માટે જીવે છે તે સારી રીતે દર્શાવે છે.

જેઓએ નામાંકિત નર થવું હોય અને પોતાનું નામ અમર કરવું હોય તો આપણે વાંચી ગયા તેમ પહેલાં મહાન નરોના જન્મ ચરિત્રોને અભ્યાસ કરવો અને તેઓ પોતાની જાંદગી આવી શ્રેષ્ઠ બનાવવાને થું સદ્ગુણો ધરાવે છે, તેઓ પોતાનો વખતનો કેમ ઉપયોગ કરે છે, અને તેઓની ખાનગી તેમજ જાહેર ચાલચલણ કેવા પ્રકારની છે તેથી સારી રીતે વાકેફ થવું જોઈએ, અને તેઓના જેવા સદ્ગુણો અમલમાં મુકવાની કોશિશ કરવી જોઈએ. એ ઉપરાંત નીચલા સદ્ગુણો ઉપર ખાસ ધ્યાન પુગાડવું જોઈએ.

(૧) પહેલો સદ્ગુણ ખંતનો છે. ખંત વગર કોઈ પણ મહાન કાર્ય થઈ શકતું નથી. મોટું કામ કરવું હોય તો તેમાં ખંત, ધીરજ અને હંચા પ્રકારની મનશક્તિ વાપરવાની ખાસ જરૂર છે. “Patience and perseverance overcome mountains.” ધીરજ અને ખંતથી મોટા મોટા પહાડો ઝાળંગી શકાય છે. મહાન નરો ઘણા ખંતીલા હોય છે. તેઓ જે કામ માથે લેતા તે જ્યાં સુધી પાર ન પડે ત્યાં સુધી ચત્ત ચાલુજ રાખતા અને કદી પણ અધુરું કામ છોડી દેતા ન હતા, અને ગમે તેટલી નિષ્ફળતાની દરકાર કરતા ન હતા. એજ સદ્ગુણને લીધે હિમોસ્થનીસ જેવા તોતડું બેળકું બોલનાર જાળીતો છટાદાર વક્તા થયો હતો. આંધળા માણસો કવિ થયા છે, બહેરાઓ ગાયન કળાના ઉસ્તાદો થયા છે અને મુઝલેસ બિખારી જેવા આદમીઓ મોટા શોધકો અને તવંગરો થયા છે.

(૨) ઉંચા પ્રકારની મનશક્તિ ખિળવવાની જરૂર છે. જ્યાં સુધી ઉંચા પ્રકારની મનશક્તિ ખિળવવામાં આવતી નથી ત્યાં સુધી મોટાં કામોને લગતા વિચારો આવી શકે નહીં. દરેક કાર્ય સારી રીતે ચોક્કસાઈ અને સહેલાઈથી કરવાને સારી મનશક્તિની જરૂર છે. વળી સરકાર દરબારી કામને માટે, જાહેર લખનાર થવાને માટે અને પોતાની કામ અને દેશને સાચા સલાહકાર થવા માટે જ્ઞાનની ઘણી જરૂર છે. “ Knowledge is power ” એટલે જ્ઞાન એ એક સત્તા છે. તેથીજ એક જ્ઞાની માણસ સત્તા સમાન છે, જ્ઞાની અને અજ્ઞાની માણસનો તફાવત એક સાધારણ આંખે જોનાર અને દુરખી-નથી જોનારના જેવો છે. સાધારણ નજરથી આપણે પા માઈલથી વધુ સારી રીતે જોઈ શકતા નથી જ્યારે દુરખીનથી સેતારાની સ્થિતિ અને ચાલ જોઈ શકાયે છીએ. એવું જ્ઞાન મહાન નરોના ઘણા પુસ્તકો વાંચવાથી અને અનુભવથી મળે છે.

(૩) આપમતલખીપણું છોડી દેવું જોઈએ. અને સુખનો ભોગ આપતાં શિખવું જોઈએ. સારું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવા. દેશનું ભલું કરવા, જાત ભાઈઓનું ભલું કરવા અને વળી આપણું પોતાનું ભલું કરવા તન. મન, ધન અને કેટલીક વખતે જીવનો પણ ભોગ આપવો પડે છે. દરેક ક્ષણે અને દરેક કામે કેટલાકો પોતાના સુખનો ભોગ આપે છે; અને જેઓએ એવી રીતે ભોગ આપ્યા છે તેઓજ અમર થઈ ગયા છે અને બીજાઓનું કલ્યાણ કરી ગયા છે.

(૪) સ્વમાન ઉંચા પ્રકારનું હોવું જોઈએ, એટલે કે પોતા વિષે પોતે સારું મત ધરાવવું જોઈએ, પોતાની આખર અને ઈજત જાળવવી જોઈએ, એવી ચાલચલણ રાખવી જોઈએ કે જેથી આપણી આખરને જરા પણ ઝાઝ લાગે નહીં. “ To thine own self be true ” તું પોતાને સાચો નિવડ, એક નહાઈ કામ કરતી વખતે એક માણસ એ કામ નહાઈ છે એમ જાણ્યા છતાં પોતાના મનને તાલ તલાવટથી ઠગે છે કે તે નહાઈ નથી, વળી નહાઈ કામ કરનાર પોતાનેજ સેવટે દુઃખી કરે છે, અને પોતાનો નાશ કરે છે. તેથી તે પોતા તરફ સાચો નિવડેલો કહેવાય નહીં. પણ જેઓ સારાં કામ કરી પોતાને સાચા નિવડે છે તેઓ કોઈને પણ

એવકા નિવડતા નથી.

(૫) દરેક કામમાં હિમ્મતની જરૂર છે. હિમ્મત વગર કાંઈપણ મોટું કામ પાર પડતું નથી. મોટું કામ કરવાને મોટી હિમ્મતની જરૂર છે, સદ્-ગુણી રસ્તો લેવાને પણ હિમ્મતની ઘણી જરૂર હોય છે, જેઓમાં સદ્ગુણ ઉંચા પ્રકારનો હોય છે તેઓમાં હિમ્મત ઘણી હોય છે, જે કે તે આદમી કદાચ શરીરે નબળો હોય છે તે છતાં જ્યારે ફરજનો સવાલ આવે છે ત્યારે તેના સદ્ગુણનું જોર એવું શ્રેષ્ઠ દીપી નિકળે છે કે જોરાવર માણસને તે શરમીદો બનાવે છે.

વળી શારીરિક હિમ્મત સાથે નૈતિક હિમ્મત (Moral Courage) એવી હોવી જોઈએ કે જેથી એક આદમીએ લોકોની હાંસી, અને લોકોના તાણા મેહેણાની કાંઈ પણ દરકાર કરવી નહીં પણ જે કાંઈ રાસ્ત લાગે તેને ગમે તેવા ભોગે પણ વળગી રહેવું જોઈએ, કવિરાજ શેક્ષપીયર કહે છે તેમ,

“ Be just and fear not,

Lct all the ends thou aim'st at

Be thy Country's, thy God's, and truth's.”

“રાસ્ત થા અને ધાસ્તી ના કર! જે સઘળી તારી ઉમેદો હોય તે તારા દેશ તરફની, તારા ઇશ્વર તરફની અને સત્યતા તરફની હોવી જોઈએ.”

(૬) આપણને અનુભવથી માલમ પડે છે કે દરેક ચીજમાં ડહાપણ વાપરવું ઘણું કઠણ પડે છે, ડહાપણ એ આપણા સદ્ગુણો તેમજ દુર્ગુણો-પરનો અંકુશ છે, એક તેજ ઘોડાની લગામના જેવું છે. કેટલાક માણસો જ્ઞાની હોય છે, નેક હોય છે, હિમ્મતવાળા હોય છે, પણ જે ડહાપણ નથી હોતું તો દરેક ચીજની હદ કુદાવી જાય છે નેકી જેવા સદ્ગુણોની હદ કુદાવી જાય છે, અને તેથી સદ્ગુણો છતાં પોતાને તેમજ બીજાને પોતાની હુલડાઈ ભરેલી સારી નેમોથી ઘણું નુકસાન પુગાડે છે. ત્યારે દરેક ચીજમાં મધ્યમપણું રાખવા, પુરતો વિચાર કરી કામ કરવા, જુસ્સાઓને કાણુમાં રાખવા ડહાપણની ઘણી જરૂર છે.

મહાન નર થવાને ઉમદા ચાલચલાણ (Character) ની ખાસ

જરૂર છે, આપણી ઉમદા ચાલચલણ આપણા અવસ્તાના ત્રણ શબ્દો “હુમત, હુખ્ત અને હુવરશત” માં પુરતી રીતે આવી જાય છે માટે મારા દીકરા, રોજ બંદગી કરતી વખતે આ ત્રણ શબ્દોની ફિલસુફી ઉપર ખુબ ધ્યાન પુગાડજે. એ શબ્દોનો અર્થ નેક વિચારવું, નેક બોલવું અને નેક કામ કરવું થાય છે. જેથી કાંઈ પણ વિચારે તે નેક વિચારો હોવા જોઈએ. લોકોનાં બલોનો વિચાર નેક કહેવાય છે, પણ આપમતલબી વિચાર નેક હોતો નથી, સારા બોલો બોલવા જોઈએ, કે જે બોલોથી કોઈની લાગણી દુખાય નહીં અથવા તો કોઈની નીંદા થાય નહીં. હંમેશાં મધુર અને શક્તિવાળા બોલો બોલવા જોઈએ. અને દરેક કામો કરવામાં આવે તે સારાં છે કે નહીં તેની પહેલાં તપાસ કરવી જોઈએ. જેથી કાંઈ વિચારો, બોલો, અથવા કરો તે અગાઉ તે ચીજ સારી છે કે નહી, તેથી ફાયદો થશે કે નહીં એમ વિચારીનેજ, તે વિચારો અમલમાં મુકવા.

મારા દીકરા, નામાંકિત નર કેમ થઈ શકાય તેના થોડાક નિયમો તારી સનમુખ રજુ કરીધા છે જે ઉપર મનન કરવાથી અને અમલમાં મુકવાથી તું એક મહાન નર થઈ શકશે, અને તારી કોમ અને દેશની સેવા કરી શકશે અને આપણા હિન્દના દાદા દાદાભાઈ નવરોજી અને સર ફીરોજ-શાહ મહેતા જેવો થવાને શક્તિવાન થશે, અને ત્યારેજ તારાં માત-પિતાની જીંદગીની એક મોટી ઉમેદ પાર પડશે, ત્યારે ને ત્યારેજ તેઓએ તને પાળી પોષી મોટો કરવા માટે જે જહેમત ખેંચી છે તે ફળીભુત થશે, અને ત્યારે ને ત્યારેજ તું મરણ પામતી વખતે છાતી ઉપર હાથ ઠોકી કહી શકશે કે “મારી આ જીંદગીનો ફેરો રદ ગયો નથી. મેં મારી કોમ તરફની, દેશ તરફની, ધર્મ તરફની અને નાચાર બેચાર દુઃખી માનવીઓ તરફની ફરજો બજાવી છે.”





## મીઠ બેહેમન બનાજનાં લોકોપ્યોગી પુસ્તકો.

### મોતનો ભેદ.

ગુજરેલાંની દુન્યા, અને રૂહોના સંદેશા.

ચિત્રો સાથે—આવૃત્તિ બીજી—કી. રૂ. બે.

મોત કોઈને છોડતું નથી, રાજ અને ફકીરને સર્વે ઉપર એકસરખી રીતે હુમલો કરે છે. આપ દિકરી માટે, ભાઈ બેહેન માટે, છોકરાં માથાપ માટે, માથાપ છોકરાં માટે વિલાપ કરે છે. એવા હજારો દુઃખી જીવડાઓને ખુલાસો આપવા આ પુસ્તક લખ્યું છે. આ પુસ્તક તેઓને દાખલા દલીલ સાથે સમજ આપે છે કે વિલાપ કરવું વાજબી નથી. આ પુસ્તક વાંચ્યાથી તમને ખુલાસો મળશે કે તમારાં બહાલાંને મરતી વખતે કાંઈ પણ દુઃખ થતું નથી.

જેઓ પોતાના બહાલાંઓને ખોલી બેઠાં છે, અને વિલાપ કરતાં હોય છે, તેઓનાં દુઃખમાં રાહત આપવા આ પુસ્તક લખવામાં આવ્યું છે, અને એ વડે આવા દુઃખી જીવોને એવો ખાત્રીપૂર્વક પેગામ પહોંચાડવામાં આવે છે કે તેઓનાં બહાલાં તેઓની પાસેજ છે, તેઓનાં ધરમાંજ છે, અને મિનોઈ જહાનમાં વધુ સારી જાંદગી ગુજરે છે, અને તેઓને આ દુન્યામાં તેમજ પેલી દુન્યામાં મલી ભેટી શકાય છે. દુઃખીઓને રાહત આપનારો એક પેગામ આ પુસ્તક મારફતે રજૂ કરવામાં આવે છે.

સાંકળ્યું—લાગ (૧ લો.) મોતની ઉપત્તિ—ધર્મ અને ફિલસુફીને આધારે. મોત એટલે શું?—મોતની વ્યાખ્યા (Definition)—કુદરતી મોત કેમ થાય છે? વિદ્વાનોનાં મતો—મોતનો ભેદ—મોતના ભેદ વિષે જૉન મીડરની દલીલ. મોત થવાના જીદાં જીદાં કારણો—લોહીના વહી જવાથી, મનની અસરોથી—ઝેહેરથી—ટાઢથી ઠંડી જવાથી—ભુખમરાથી—ગુંગળાવાથી અને પાણીમાં ડુબી જવાથી—ધક્કો (Shock) લાગવાથી, વિજળીથી, આકાશી વિજળીથી, વાદળાંની વિજળીના ઝટકાથી, શરીરના આપોઆપ સળગી ઉઠવાથી, માણસનું મરણ કેમ થાય છે તેની સમજણ. મોત પારખવાની

રીત—મરતાં માણસનાં આંખનાં પડતાં ચીત્રો—મોતનો સોડમ—(Odor Mortis)—મોતની ચેતવણી કુતરા તરફથી—મોતથી શરીર કઢણ થવાનું કારણ—મુડાંનો કઢોવાત—(Putrefaction) અકાળ મોતે દટાતા અને બળી મરતાઓના દાખલાઓ અને અટકાવ—કહેવાતા મરી ગયલાને કેમ જીવતાં કરી શકાય છે (Raising the Dead)—અકાળ મોતે દટાતા અને સજીવન થતાં સેંકડો માણસોના દાખલાઓ—અકાળ મોતે દટાતાઓના અટકાવની કોશિશો—અકાળ મોતે દટાઈ મરતા અટકાવવાની એક શોધ.

ભાગ (૨ જો.) મરતી વખતની હાલત. મરતી વખતની શરીરની હાલત—મરતી વખતની મનની હાલત—ઉચ્ચેથી પડનાં, ફાડી ખાનારાં જનવરોના પંજામાં મરતાં, ટાઢથી, વિજળીના ઝટકથી, ગુંગળાઈ મરી જતાં અને આપઘાતથી મરતાં માણસોના હેવાલો—આપઘાત કરનારનું જીવતું દોષજ્ઞ—મરતી વખતે ભાન રહે છે કે? મરતી વખતે યાદદસ્ત શક્તિ ઘણીજ ચપળ માલમ પડે છે. મરતી વખતે મહાન નરોએ રજી કરેલા અનુભવ—યુનાની ફિલસુફ સોક્રેટીસ, જોન બનીયન, એલેક્ઝાન્ડર વોન હમબોલ્ટ કવી ગેથે (Goethe), કોપરનીકસ, કોલંબસ, રાણી એલીઝાબેથ—ઓગસ્ટસ સીઝર—રબીવસ—ડેનીયલ વેબ્સટર—ધર્મા યુદ્ધ, જેનરલ યુદ્ધ, જીસસ ક્રાઈસ્ટ—મહાન નરોના મરતી વખતના સખુનો ઉપરથી મળતો બોધ. પેલી જહાનમાંથી જણાતો મરતી વખતનો દેખાવ—શરીરમાંથી આત્મા કેવી રીતે છુટો પડે છે, તેનો સજીવન થયલા માણસનો હેવાલ—મરતી વખતની હાલતનો એક ગુજર પામેલાં (Spirit) આત્માએ આપેલો હેવાલ.

ભાગ (૩ જો.) આત્માની હસ્તી અને અમર્ગી—મરણ પછીની હાલત વિષે જાણવાની જરૂર. આત્માની હસ્તીના પુરાવા. આત્માનો ફાટોઆફ લેવાનો અખતરો—આત્માનો વજન પારખવાના પ્રયોગો.

આત્માની અમર્ગીના પુરાવા—ફિલસૂફીને આધારે—કુદરતના ભેદ ઉપરથી—  
શાસ્ત્ર વિદ્યા (Science) ને આધારે.

**ભાગ (૪ થો.) મીનોઈ જહાન, બેહેસ્ત અને દોજખ—**મીનોઈ જહાન અથવા ખીજ દુન્યા (અસલી વિચાર)—મરણ પછીની હાલત (અસલી વિચાર.) **મીનોઈ જહાન અને સ્વર્ગ—**(હાલની શાસ્ત્ર વિદ્યાને આધારે) એક મહાન પારસી યોગી, આઝર ક્યવાને જોયલા મિનોઈ દુન્યાના દેખાવો. બેહેસ્ત અને દોજખ વિષે મનની વિદ્યાના પુરાવા—વિચારના આકારોના ફોટોગ્રાફ—જરથોસ્ત્રી ધર્મમાં જણાવેલાં બેહેસ્ત અને દોજખનો હાલની વિદ્યાથી પુરાવો. મરણ પછી શરીર, ભેળું, આંખ, કાન, વગર ગુજરેલું માણસ જોઈ સાંભળી કે વિચારી કેમ શકે? વિદ્વાનોનાં મતો—ખીજ દુન્યામાં માણસની જીંદગી—અબ્યાસીઓની અને ધર્મી માણસોની જીંદગી.

**ભાગ (૫ મા.) ગુજરેલાં સાથના સંદેશા વડે મરણ પછીની હાલત—હાલની સદીની મહાન ફતેહ—**ગુજરેલાંના ફોટોગ્રાફ—ગુજરેલાંઓ પણ શરીર ધરાવે છે—ગુજરેલાં સાથની વાતચીત. ગુજરેલાં સાથે કેવી રીતે સંદેશા ચલાવવામાં આવે છે—ચેતવણી. ગુજરેલાંનું રૂહ, શરીર અને કપડાં વડે કેમ દેખાવ દે છે—ગુજરેલાંનો પોશાક-રૂહનું પદાર્થ ઉપરનું બળ-રૂહના શરીરનું જડ થવું—મોત પછી શું ફેરફાર થાય છે—મરણ પછીની હાલત—પવિત્ર માણસનું મિનોઈ દુન્યામાં કેવું રહેદાણું હોય છે—માણસનું મોત આવવાની મિનોઈ જહાનમાં પડતી ખબર—ગુજર પામેલાં આપણાં ઘરમાંજ રહે છે—મિનોઈ દુન્યાની સામેતી—મિનોઈ દુન્યામાં રહેતાં કામકાજ—શાસ્ત્ર વિદ્યાનો અભ્યાસ અને શોધખોળ—લગન આ દુન્યાના અને બેહેસ્તના—મિનોઈ દુન્યામાં લગન થાય છે કે?—ખીજવારનાં લગનમાં મિનોઈ દુન્યામાં પહેલાંનો કે ખીજનો હક રહેશે. જાણીતા મરહુમ કવીઓ અને ફિલસૂફોનાં રૂહના મિનોઈ જહાનના હેવાલો—કવિ લાંગ્રેલો, ટોમસ કારલાઇલ, શેક્ષપીયર, એબ-

રાહમ લીનકન, ચારલ્સ ડીકન્સ, જોન રુડર્ફ મીલ, મેરી ક્વીન ઓફ સ્કૉટસ. ગુજરેલાં માટે બંદગી કરવાથી તેઓનાં રૂઢને મળતી રાહત—ગુજરેલાંને આપણી યાદ અને બંદગીનું ભાન થાય છે કે?—ગુજરેલાં માણસને માટેની યાદથી તેઓને થતો ફાયદો—ગુજરેલાં માટે રજારક કરવાથી તેઓને થતું દુઃખ—રૂઢનો ખુલાસો ધર્મકીયાની ગુજરેલાં પર અસર—માથવાણી—આ દુન્યા તરફ ખેંચાઈ રહેલાં રૂઢની હાલત—રૂઢનો ખુલાસો અંધકારમાં સપડાયેલાં રૂઢનો હેવાલ—છુટકારા માટે બંદગી કરવા તે કહે છે.

**સેવરના બોલો**—રૂઢના ફોટોગ્રાફ અને સંદેશના પુરાવા—એ વિદ્યાના વિદ્વાનોની ઓળખ—માનસિક સંદેશના પ્રયોગો.

## સ્ત્રીનો મદદગાર ફરેસ્તો.

દરેક કોમની બાનુઓ માટે સંસાર ભોગવવાને તેમજ બચ્ચાં—બાળા ઉછેરવા માટે તેમજ જીંદગી દરમ્યાન દરેક બાબદો માટે ઘણી ઉપયોગી તેમજ કિંમતી સદલાહ સુચનાથી ભરપુર પુસ્તક, કે જે દરેક નાની કે મોટી—સંસારમાં પડેલી કે કુમારી—દરેક બાનુએ વાંચવાથી ઘણો ફાયદો થશે.

ચિત્રો સાથની સુધારા સાથની આ નવી આવૃત્તીમાં અનેક બાબદોના ઉમેરા સાથે દરેક ધરમાં રાખવા લાયક પુસ્તક થયું છે. કિંમત રૂપ્યા ત્રણ.

**સાંકળિયું (૧)—સ્ત્રી**—સ્ત્રીની ઉત્પત્તિ—ખ્રિસ્તી અને હિંદુ ધર્મનું અને વિદ્વાનોનું મત—“નારી જાતિ તમામ જગતની ઉત્પત્તિનું મુળ છે.” એ વિષે શીલસુશી ભરેલું Mrs—Swinney નું લખાન; સ્ત્રી અને મરદનો સંબંધ—સ્ત્રીનું રાજ્ય: સાહિત્ય, હુન્નર, ખુદરતમાં. વિગેરે; સ્ત્રી જાતિએ દેખાડેલા ઉમદા સદગુણો અને શક્તિઓ; જરથોસ્તી ધર્મમાં જણાવેલો સ્ત્રીનો ખુલદ દરજ્જો; હિંદની સ્ત્રીઓની હાલની સ્થિતિ—હાલની પારસી સ્ત્રીની

જેહાંગીર બી. કરાણીના છોકરાઓ,

હાલત; સ્રીની કેળવણી કેવી છે અને કેવી હોવી જોઈએ ? (૨) કુમારીકા-  
જીવાની કેમ ગુજારવી; એક કિમતી વખત; તન અને મનની કેળવણી;  
ખોરાકની અસરો; બદ ગુરુસાપર કાચુ; પોષાક; જીવાની અને પ્યાર; એક  
ફરેલી સ્રીની કહાણી; છાળકાં મગજના જીવાન્યા માટે ચેતવણી. (૩) પર-  
છેતર—લગ્ન અને કુદરતનો કાયદો; લગ્ન કરવાના બિયારની ઉત્પત્તિ અને  
તેનું પ્રગટીકરણ; બાળલગ્નમાં સમાયલા જોખમો; એકથી વધુ એકી વખતે  
બાયડી કરવામાં સમાયલા જોખમો. અદરાયુ—અદરાયા પહેલાંનો વખત  
કેમ ગુજારવો; જરથોસ્તી ધર્મમાં જણાવેલા ભરથારના સદગુણો; પ્યારમાં  
પડતી વખતની સાવચેતી અને ખરા ખોટા પ્યારની પિછાણ; લગ્નનું વચન  
આપતી વખતે રાખવી જોઈતી સંભાળ; Dr. Johnson અને Fullerનું  
મત; અદરાયા પછીનો વખત કેમ ગુજારવો; લગ્નની વીંટી પહેરવાના રીવા-  
જની ફિલસૂફી. લગ્ન—ભરથાર અને મહોરદાર વચ્ચેનો પ્યાર; લગ્ન વિષે  
જાણીતા કવિ અને વિદ્વાનો: S. Smith Kelvdwell, W. Secker,  
T. Moore Middleton નાં મતો; સદગુણી મહોરદાર વિષે Jeremy  
Taylor નું લખાણ કવિરાજ Shakespeare એક સ્રી ભરથારના દરજ્જા  
વિષે નેક અસરો; ડૉ. ફૂકલીને આપેલા એક દાખલો; દુઃખની  
વખતે મહોરદાર કેવી હોવી જોઈએ ? વૉશીંગટન ધરવીંગે આપેલી  
ખરી બનેલી વાર્તા. ધર ધણીઆણી; ધર ધણીઆણીની ફરજ અને તેને  
ધ્યાનમાં રાખવા જોઈતા દસ કાનુનો. ૪ હમેલવાળી સ્રીને જ્ઞાન—પરછેલી  
જીંદગીમાં રાખવી જોઈતી પવિત્રાધ; હમેલવાળી સ્રીની પવિત્રાધથી પોતાપર  
અને પેટમાંના છોકરાંપર થતી નેક અસરો (મીસીસ ચેન્ડલરનું મત); Rev.  
Charles Kingsley નો જન્મ; છોકરાં વગરની જીંદગી ગુજારનાર સ્રીને  
બોધ; જરા પણ દુઃખ વગર જન્મ આપવાની રીત (એ વિષે ડાક્ટરોનાં  
મતો અને દાખલા); ગર્ભસ્થાનમાં બચ્ચાંના શરીરનું બંધારણ અને વધવું;  
હમેલવાળી સ્રીની બિમારીની માવજત; ચાલુ ઓકારી, કબજાયાત વિગેરેના

ઉપાયો; હમેલવાળી સ્ત્રીનો ખોરાક; હમેલવાળીની સ્ત્રીની ચામડીનું ખેંચાણ; માથાનો દુઃખાવો; અધુરે મહિને છોકરાનું તુટી પડ્યું; દસ કારણો, ચિન્હો, તુરતના ઇલાજો; હમેલવાળી સ્ત્રીની તંદરોસ્તી જળવવાના ઉપાયો ડાકટર Alice B. Stockham, M. D. નું લખાણ; હમેલવાળી સ્ત્રીને જોઈતી અંગકસરત; જન્મ આપવા વિષે; સુવાવડખાનામાં જન્મ આપવાના ફાયદા; હમેલવાળી સ્ત્રીએ જન્મ આપવા પહેલાંની ગોઠવણો; જન્મ આપતી વખતનો દુઃખાવો; કારણો, ઇલાજો; જોઈતી સાવચેતી; જન્મેલાં બચ્ચાંની માવજત-માતાનું અને જનવરોનું દુધ; પોષાક; સારવાર, વિગેરે. (૫) **બચ્ચાંના દરદોના ઉપાયો**—દાંત ડુટવા-થાંશો-ઉપલ્યુ-શશણી-કાનમાંથી પડે નિકળવું-સઘ્યદ મુકાવવા; કુદરતી સઘ્યદ આવવા; ગોવરં; ગળાંના ગાંક; કબજાત; પેટ આવવા; મરડો; ઓકારી; પેટમાં પવન થવો; પેટમાંનો દુખાવો, માંડ નિકળતી; મ્હો આવવું; કુદ્દા થવા; લોહીનો બગાડો થવો; સંધીવા; સઘળાં દરદોના ચિન્હો, કારણો અને ઇલાજો.

**પ્રકરણ ૬ ઠું. માતા**—નામાંકિત છોકરાંઓ બનાવવા વિષે; માતા અને છોકરાંનો નિકટ સંબંધ; માતાની લાયકાત (ફિલસુફ Herbert Spencer નું મત); છોકરાંની તનની કેળવણી; ખોરાક અને પોષાક; છોકરાંને નીતિ અને વિવેક શિખવવાની રીત; છોકરાંને કેવી રીતની શિક્ષા ફાયદાકારક છે? Cobbett and Dryden નું મત; છોકરાં પાસે અભ્યાસ કરાવવાની ફાયદાકારક રીત; છોકરાંની મનની વળણ પ્રમાણે કેળવણી આપવાની જરૂર; ગુજરાનના સાંધનની કેળવણી અને નામાંકિત થવાની કેળવણીમાં તફાવત. **છોકરીઓની કેળવણી**—યુનિવર્સિટીની ખામી ભરેલી સ્ત્રી કેળવણી; છોકરીઓને શિખવવા લાયક બાબતો; છોકરીને નામાંકિત થવાને જોઈતું બીજું જ્ઞાન. (૭) **શરીરની રચના**—ભેજું; આંખ; નાક; જીભ; દાંત; કાંન; ગળું; ફેફસાં; હૃદય; હોજરી; ક્લેજું; તલ્લી; આંતરડાં; યુકકા; ગર્ભસ્થાન; સ્ત્રીની છાતી; હાડકાં; માંસ; ચામડી; નખ; બાલ; તેઓનો

આકાર, બનાવત, કાર્ય અને શક્તિઓ. શરીરના પ્રવાહી પદાર્થો—લોહી; પીત; વીર્ય; પીસાબ; આસુ; પરશેવો; તેઓની બનાવત, કાર્ય અને શક્તિઓ. (૮) ખુબસુરતી કેમ મેળવવી—ખુબસુરતી મેળવવાની ચાલુ રીત; ખુબસુરતી વિષે વિદ્વાનો અને ફિલસૂફોનાં મતો; ખુબસુરતીની સામાપર અસર; ખુબસુરતીનું પ્રયકરણ (Analysis); ખુબસુરતી વિષે કવિઓનું મત; સ્ત્રીઓની ખુબસુરતીના ત્રણ તત્ત્વ; ચહેરામાં ફેરફાર કરવાના ભેદો; ખુબસુરતીપર મનની અસરો; સદ્ગુણો અને સ્વભાવની ખુબસુરતીપર અસર; ખુબસુરતી; આત્માની, મનની, શરીરની; ખુબસુરતીનો તંદરોસ્તી સાથનો નિકટ સંબંધ; ખોરાકની ખુબસુરતીપર થતી અસરો; ખુબસુરતીનો ચામડી સાથનો સંબંધ; મનના ગુરુસાની ચામડીપર થતી અસરો. ચામડી—ચામડીપર ઠંડી, ગરમી અને હવાની અસર; ચામડીને ખુબસુરત બનાવવાની રીત; ચામડી સાફ રાખવાના ઉપાયો; ચામડીનાં દરદો; કારણો; ઇલાજો; ખીલ; મસા; આંખની આંજની સધ્યદના ચાદાં; ધાભાં; કારણો અને ઉપાયો; ચામડીની કચલી—કારણ; ઇલાજ; ચામડી બુલી પડવી; કારણ, ઇલાજ. બાલનો ખુબસુરતી સાથનો સંબંધ; માથાની ચામડીનાં દરદોથી બાલને થતી ઇજા; ઇલાજો. બાલની સંભાળ—બાલ રંગવામાં સમાયલો જોખમ; ચેહરાને માફક આવે તેમ બાલ ઝોળવાની રીત. દાંત—ખુબસુરતીને દાંત સાથનો સંબંધ; દાંતની તંદરોસ્તીપર અસર. દાંત કોહવાનાં કારણો, દાંતને દુધ જેવા સફેદ રાખવાની રીત; બનાવતી દાંત વિષે હકીકત. ઘાટઘટમ—શરીરનો ઘાટઘટમ સુધારવાની રીત; સ્ત્રીનાં શરીરનાં ઘાટઘટમનું પ્રમાણ; શરીરની ઉંચાઈ કેમ મેળવવી? જાડું શરીર થવાનાં કારણો; તેને પટલું કરવાના ઇલાજો; અતિ પટલાં શરીરને ઘટમદાર બનાવવાની રીત; ખુબસુરત ગોળ છાતી ખીલવવાની રીત; પતલી કમર બનાવવાની રીત. હાથ સુંદર બનાવવાની રીત; નખ ચળકતા અને સફેદ બનાવવાની રીત; હાથનો પોંચો અને કાઠી શોભાયમાન બનાવવાની રીત. પગની

**સંભાળ**—પગના દરદો અને ધલાળો. પગનો સોળો, કદરૂપાં નાકને સુધારવાની રીત. કદરૂપા કાનને સુધારવાની રીત. (૬૮) તંદરોસ્તી, ઉંચા પ્રકારની તંદરોસ્તી મેળવવાની રીત; સારી તંદરોસ્તીની તપાસ કેમ કરવી? તંદરોસ્તીનો આધાર; હવા, ખોટી રીતે દમ લેવાથી ઉપજતાં દરદો અને ભયંકર સ્વપનાઓ; પાણી; ખોરાક તરીકે, શક્તિ વધારનાર તરીકે અને દવા તરીકે; મનની શરીર અને તંદરોસ્તીપર થતી અસર; મન કેવી રીતે દુઃખ ઉત્પન્ન કરે છે? મનની અસરોથી દરદો સાબળ કરવાની રીત; શીકર, ચીંતાથી ઉપજતાં મોત; મનના ભારે જીવસાઓથી તંદરોસ્તીનો ખગાડ; હસવાથી દરદો સાબળ કરવાની રીત; હંમેશાં જીવાનીનો દેખાવ જળની રાખવાની રીત. (૧૦) ખોરાક ખાવાની જરૂર; વનસ્પતિ અને માંસના ખોરાકની અસરો; ખોરાક શરીરમાં પાચણ થવા વિષે; સારી પાચનશક્તિ રાખવાની રીત; મનની વળાણુપર થતી ચોક્કસ અસરો; ખોરાકનાં તત્વોનો કોઠો; ઉંચા પ્રકારની તંદરોસ્તી મેળવવા કેવો ખોરાક ખાવો જોઈએ? સાદા ખોરાકથી થતા ફાયદા; જીદી જીદી પીવાની ચીજોથી તંદરોસ્તીપર થતી અસરો. ફળફલાદી, જેવાં કે, કેળાં, ટામોટાં, ફરેટો, બટાટા, કાંદા, કોબીજ, ખોરાક તથા દવા તરીકે. મનની શક્તિ વધારવાને કેવો ખોરાક ખાવો જોઈએ? સ્ત્રીઓએ ખોરાકનો અભ્યાસ કરવાની જરૂર. (૧૧) અંગ કસરતની જરૂર, શું સ્ત્રી જાતિ કુદરતી રીતે નબળી છે? જીદા જીદા પ્રકારની અંગ કસરતો; ચાલવાની કસરત; ખોટમાં હલેસાં મારવાની કસરત; તરવાની કસરત; જાલી ખોટની (લોનટેનીસ Tennis) કસરત; પીંગપોંગ. (૧૨) પોષાક, શરૂઆત; પોષાકના ચાર નીયમો; પટા; ટાઈટ લેસો અને કોરસેટોથી થતાં ભયંકર દરદો; વિદ્વાનોના અને ડાક્ટરોનાં મતો; ઝવેરાત પહેરવા વિષે. (૧૩) ગાયન, ગાયનની તંદરોસ્તીપર થતી અસરો; ગાયણુ શિખવાની સ્ત્રીની ફરજ.

પ્રકરણ ૧૪ મું. માસિક માંદગી અથવા દૂર ખેસવું, માસિક માંદગીના વખતથી સંભાળ: માસિક માંદગીના દરદો; અથવા દસ્તાનના



મરજો; તેનાં કારણો; ચિન્હો; ઉપાયો; માસિક માંદગીમાં વપરાતી દવાઓ. (૧૬) **બિમારની માવજત**, સ્ત્રીઓની નરસીંગ શિખવાની ફરજ; માંદાની સારવાર કરવાની રીત; દરદીની તપાસ કેમ રાખવી; દરદીનો શ્વાસ; નાડી અને ગરમી ઠંડી તપાસવાની રીત; તંદરોસ્તી સાચવવાના નીયમો; સુધડાઇ, સફાઈ, ઇલાદિ; દરદીનો ઓરડો; બિછાનું હવા; ઉજાસ; સફાઈ; કપડાં અને ખોરાક વિષેની તપાસ; દવા; પીવા તથા ચોપડવાની; જુદી જુદી પોલટીશ કરવાની રીત; ઉડતા રોગની સંભાળ; તેમાં છાંતવાની દવા, “દીસઇનફેક્ટન્ટસ” (૧૫) ડાક્ટર આવે તે અગાઉના જીવ અચાવવાના ઇલાજો, એ આખદો જાણવાની સ્ત્રીઓને જરૂર; અકસ્માતની વખતની સારવાર; જખમ-માંથી લોહીનું વહેવું, બંધ કરવાની રીત; માંથાની ખોપરીનું જખમ થવું; જખમી ભાગમાંથી લોહી કેમ બંધ કરવું? પગ આગલની નસોનું ફાટવું; નસ-કોરી પુટવી; લોહી સાથની ઓકારી; દાઝી જવાનો ઉપાય; જનવરોનું કરડવું; કુતરા ખીલાડાનું કરડવું; સાંપના ડંખનો તરતનો ઉપાય; વીંછુ, કાનકચુરા, ભમરા અથવા મધમાખના ડંખના ઉપાય; એસુધીના ઉપાય; ઉપલ્થાના ઉપાયો; લુ લાગવી (Sunstroke) ના ઉપાયો; ઝેરનાં ઉપાયો, દરેક જાતના ઝેરોના ઉપાયોનો કોઠો; ઝેર ખાધેલું પારખવાની રીત; આંખ, નાક, કાનમાં કાંઈ ચીજ ગઈ હોય તે કાઢવાના ઉપાયો; માથે લોહી ચઢવાના (Apoplexy) ના ચિન્હો, અને તુરતના ઉપાયો; શીફર; ચિન્હો ઉપાયો; એભાન; દારૂથી, શીફરાંથી અથવા માથે લોહી ચઢવાથી થાય છે તે પારખવાની રીત; કૌલેરા; ચિન્હો, ઉપાયો; પેટ છુટી જવાં (Diarrhoea) મરડો (Dysentery); અટરસ જવી અથવા ગળાંમાં કાંઈ ચીજ ખુટી બેસવી (Choking); છાતી બેસી જવી અથવા દમ બંધ થઈ ગયો હોય તે ચાલુ કરવાની રીત. Artificial Respiration; હાડકાં ભાંગવું. Fracture ઉતરી પડેલાં અને ભાંગેલાં હાડકાં કેમ સમારવાં? (૧૭) **સ્ત્રીઓનાં દરદો**, તેઓને અટકાવવાની રીત; હીસતીરીયા; કારણો; ચિન્હો; ઉપાયો; બેજાંના દરદો;

ઘેલાપણું મગજનું નબળું પડી જવું; ધખારા; ગમગીની (Melancholia); કારણો; ચિન્હો; અને ઇલાજો; ખડી; કારણો, ચિન્હો, ઉપાયો; લોહીના અગાડાથી થતાં દરદો. (૧૮) સ્ત્રી બોધ, સ્ત્રીઓની નબળાઈ અને ખામી; વિદ્વાનોનાં મતો અને નુકસાનો; સ્ત્રીઓના વર્તુષો; રીવાજો; રીતભાત. (૧૯) નામાંકિત સ્ત્રી કેમ થવું? એ વિષે જરૂરનું જ્ઞાન.

નામાંકિત બાનુઓનાં જન્મ ચરિત્રો—ગુરોપની નામાંકિત બાનુઓ—મહારાણી વિક્ટોરિયા; મેડેમ બ્લાવાટસ્કી (પેગમ્પરીનો દરજ્જો ભોગવતાં બાનુ) મીસીસ એની બીસાંટ (સત્યતાનાં પુજારી અને પરદુઃખ-ભંજન બાનુ); શાર્લોટ કોરટે (પરદુઃખભજનને માટે પોતાનો જીવ આપનાર બાનુ) રશિયાની કેથેરાઈન (કેદ થવાનું વચન પાળનાર બાનુ)—હિંદની નામાંકિત નારીઓ—રાણી અહલ્યાબાઈ હોલકરીન (દેવી તરીકે પુજાતી રાણી); ચાંદબીબી અને કર્મદેવી, (હિંદના લડાઈનાં મેદાનમાં વખણાયલાં બાનુઓ)—નામાંકિત પારસી બાનુઓ—આદિ સાહેબ જરબાઈ નવ-રોજ વાડિયા; આઈ સાહેબ દીનબાઈ નશરવાનજી પીટીટ (સખાવતનાં રાણી); લેડી શાકરબાઈ દીનશાહ પીટીટ; લેડી આવાંબાઈ જમશેદજી જીજીભાઈ; સરનાં પીરોજબાઈ; મોટલાંબાઈ માણેકજી વાડીયા; સુનાબાઈ ન. રૂ. બનાજી. કુલેલે ૫૦૦ પાણીનો દળદાર ગ્રંથ.



સંસારમાં પડેલા તેમજ હવે પછી સંસારમાં દાખલ થનાર નર-નારી દરેકને આ કીમતી પુસ્તકનો અભ્યાસ કરવાની ખાસ લલામણ છે.

એક મહાન શોધ

## મરજી પ્રમાણેના બાળકો.

છોકરો કે છોકરી ખુબસુરત, તંદરોસ્ત અને બુદ્ધિમાન બાળક પેદા કરવાની વિદ્યા.

કીમત રૂ. ૩૫૫ એ.

કર્તા—મીં બેહમન સોરાબજી જહાંગીર બનાજી.

પ્રકાશક ૧ હુ.—સર્વથી શ્રેષ્ઠ શોધ; (૨) અન્યામાં આલાદથી

જેહાંગીર બી. કરાણીના છોકરાઓ,

ઉતરતા ગુણો—(Heredity)—પાંચમી, છઠ્ઠી પેઢેડી પછી નિકળી આવતા ઓલાદના ગુણો; (૩) બચ્ચાંની ઉત્પત્તિ—પુરૂષ અને સ્ત્રી વિર્યનું વર્ણન:—બચ્ચાંને માટેનું બીજ:—જુદે જુદે મહિને બચ્ચાંના ઉત્પન્ન થતા જુદા જુદા અવયવો; બચ્ચાંને માંના પેટમાં પોષણ કેમ મળે છે અને વધ કેમ થાય છે તેની સમજણ; (૪) બચ્ચાંનાં શરીરના તત્વો અને ઓલાદથી ઉતરતી ખાસિયતો ગર્ભમાં કેમ સમાય છે—બચ્ચાંની ઉત્પત્તિ થવાનું કારણ શું? ગર્ભના જુદા તત્વો કેમ કાર્ય કરે છે? બીજ-માંથી બચ્ચાંનો ઘાટઘટમ અને અવયવો કેમ પેદા થાય છે તેની સમજણ; (૫) મનની ગર્ભપર અને બચ્ચાંના બંધારણપર થતી અસરો. કાળાં માખાપ છતાં સફેદ રંગનું બચ્ચું મનની અસરથી કેમ પેદા કરી શકાય? (ખરા બનેલા દાખલાઓ) માખાપ કરતાં છોકરાંમાં જુદોજ રંગ કેમ ઉત્પન્ન થાય છે? મનની અસરથી સફેદ બચ્ચાંનો રંગ પેદા કરવાની રીત; (૬) ખુબસુરત બચ્ચાં કેમ પેદા કરવાં?—પ્યારથીજ પેદા થતાં ઉત્તમ બાળકો—પ્યારનું રહેઠાણ—પ્યાર કેમ ઉત્પન્ન થાય છે?—પ્યારની શક્તિ શાની બનેલી છે? પ્યારથીજ માખાપનું શરીર બચ્ચાંમાં ઉતરે છે, પ્યાર ઉત્તમ મનશક્તિ ધરાવતું બચ્ચું પેદા કરે છે—ખરો પ્યાર તેમજ હવસની પેટમાંનાં બચ્ચાંપર થતી અસરો; (૭) માખાપનાં મનની જુદી જુદી સ્થિતિની બચ્ચાંની ઉત્પત્તિ પર થતી તેવીજ અસરો—માતાની ગમગીનીથી બચ્ચાંનાં માથામાં પાણી ભરાવાનું દરદ થાય છે—કેટલીક માતાનાં બચ્ચાં જીવતાં નથી તેનું કારણ, હાલમાં આપઘાત વધે છે તેનું કારણ—આપની ચોક્કસ વખતે મનની ખરાબ સ્થિતિથી બચ્ચાંની ઉત્પત્તિ પર કેવી ખરાબ અસર કરે છે;—આપની જુદી જુદી મનશક્તિ ઉન્કેરાયલી હોય તો તે બચ્ચાંમાં પણ માલમ પડે છે તેના દાખલાઓ;—સુધાર લુહારને ત્યાં વિદ્વાન બાળકો કેમ પેદા થાય છે તેની સમજણ; (૮) હમેલવાળી સ્ત્રીનાં શરીર અને મનની બચ્ચાંપર અસરો—હમેલવાળી સ્ત્રી મરજી પ્રમાણેનું

બુદ્ધિમાન બાળક પેદા કરી શકે છે. (દાખલા સાથે);—આપણા મહાન નરો માતાની હમેલ વખતની ઉંચ મનની સ્થિતિથી પેદા થયા હતા. (દાખલા સાથે); ગર્ભવાળી સ્ત્રીની મનની અસર બચ્ચાં પર કેમ થાય છે તેની સમજણ—મનની ઉપર જ્ઞાનતંતુથી કેમ અસર થાય છે? હમેલવાળી સ્ત્રીએ પેટમાંના બચ્ચાંને મરજી પ્રમાણે ખુબસુરત, તંદરોસ્ત અને બુદ્ધિમાન બનાવવાની થોડીક સુચના. બચ્ચાંની તંદરોસ્તીને માટે હમેલવાળી સ્ત્રીએ શું કરવું જોઈએ?—બચ્ચાંની ખુબસુરતીને માટે મન પર મજબુત છાપ પાડવાની રીત;—શરીરના કેટલાક ભાગો બચ્ચાંમાં કદરૂપા અને છે તેનાં અનેક કારણો—હમેલવાળી સ્ત્રીએ બુદ્ધિમાન બાળકો પેદા કરવા માટે કેટલીક સુચનાઓ.

**પ્રકરણ ૯ મું. મનુષ્યનાં શરીરનો જીવન-રક્ષક પદાર્થ—તેની થતી બરબાદી—ઓલાદની પડતી—અને ભયંકર દરદાની ઉત્પત્તિ—**મરદનું વિર્ય (Semen); તેનું બંધારણ—સ્ત્રીનું વિર્ય (Mucus) તેનું બંધારણ; છોકરા—છોકરીઓ અને પરણેલાંઓ આ વિર્યની બરબાદી કરે છે? તેથી કેટલાંક ભયંકર દરદો થાય છે—લકવો, નાસુર (કેનસર), ગળું સુકાવું, ફેફસાંમાંથી લોહી પડવું, સંધીવા (રૂમેટીઝમ), એપેન્ડીસાઈટીસ, બરડો અકડી જવો, યાદદાસ્ત શક્તિનું કમી થવું, ભેજાંનું નબળું પડવું, આંખનું નબળું પડવું, આંધળું થવું, આ સર્વે દરદો કેટલે દરજ્જે વિર્યની બરબાદીથી થાય છે તેની સમજણ, વિર્યનાં રક્ષણથી મોટા સાધુ સન્યાસીઓ, શોધકો અને ફિલસૂફો કેમ થાય છે તેની સમજણ—આ જીવન-રક્ષક પદાર્થને શરીરમાં કેમ સાચવવો અને તેની બરબાદી કેમ અટકાવવી તેના ઉપાયો; (૧૦) બચ્ચાંની ઉત્પત્તિમાં કોણ બળવાન; માતા કે પિતા?—બચ્ચાંની મન અને તનની ચોક્કસ શક્તિઓ માતાથી અને ચોક્કસ પિતાથી મળે છે તેની સમજણ; (૧૧) છોકરો અથવા છોકરી મરજી પ્રમાણે પેદા કરવાની કેટલીક શોધો—હજારો વર્ષ અગાઉનાં હીંદુશાસ્ત્રોમાં તેમજ અગાઉના વિદ્વાનોથી આજ સુધીમાં એ વિષયની જે શોધો થઈ છે તેનો

સારાંશ—અમ્મ્યાંની જાતી કેમ, ક્યારે, અને કોણથી પેદા થાય છે, તેની સમ-જણ—છોકરો અથવા છોકરી મરજ પ્રમાણે પેદા કરવા ડાકટરોએ કીધેલા ફત્તેહમંદ પ્રયોગો—તે અજમાવવાની રીતો—હમેલવાળી સ્ત્રી છોકરો જણશે કે છોકરી તે અગાઉથી પારખવાની રીત, (૧૨) બુદ્ધિશાળી (Genius) આળક પેદા કરવાના નિયમો—બુદ્ધિશાળી આળક પેદા કરવા માખાપે કેવી લાયકાત ધરાવવી જોઈએ, કયા નિયમો પાળવા જોઈએ, પોતાની ખોડ ખાંપણ અને માઠી આદત સુધારવા માટે અગત્યની સુચના, બુદ્ધિશાળી આળક કોણને કહેવું? જુદી જુદી બાબતોમાં આળકને બુદ્ધિશાળી બનાવવા માટે સુચના; (૧૩) ઉત્તમ આળકના જન્મને માટે કયો વખત અને કઈ રીતે ગર્ભ ધારણ (Conception) થવો જોઈએ—ઉત્તમ આળક પેદા કરવા કયો મહિનો અને મોસમ પસંદ કરશો? ઉત્તમ આળકો માટે કયો દિવસ અને કયા વખતે સંગત કરવી ફાયદાકારક છે? (૧૪) વાંઝિયાપણું અને નિર્બળતા, તેનાં કારણો અને ઉપાયો—વારંવારની હવસી સંગતોથી થતું વાંઝિયાપણું અને નામરદી, તેના ઉપાયો—ગર્ભસ્થાનનું પોતાની જગા ઉપરથી ખસી જવાથી થતાં વાંઝિયાપણું અને તેના ઉપાયો—ગર્ભસ્થાનનું મ્હો સફરા બાળુ ઢળી જવું, તેનાં કારણો અને ઉપાયો—ગર્ભસ્થાનમાંથી સફેદ ધાત (Leucorrhoea) નું વહેવું, તેનાં કારણો અને ઉપાયો—ઉપાય ન થઈ શકે તેવાં વાંઝિયાપણાંનાં કારણો, આળક પેદા કરવાની મરદની નિર્બળતા (Impotency) તેનાં કારણો અને ઉપાયો; (૧૫) ભવિષ્યના માખાપને છેલ્લા બે બોલ.

વધારો—માનવીની શરીર રચના—બે ચિત્રો સાથે; છાતીના અને પેટના અંતર અવયવો, ચિત્રો સાથે; ગર્ભસ્થાન જગ્યાથી ખસી જાય તે માટે કુદરતી ઉપાયો, બે ચિત્રો સાથે; એક નાજુક કમ્મર—ટાઇટ લેસની મહોકાણ—ચાર ચિત્રો સાથે; સાંકડાં ખુટ અને તેથી થતી ખરાબી—ત્રણ ચિત્રો સાથે.

મહાન નરો—તેઓનાં ચિત્ર અને ચારિત્રની અગત્ય જોગ નોંધ—

વીલ્યમ ઇવર્ટ ઝેલ્ડસ્ટન—ચિત્ર સાથે; હિન્દના દાદા—મરજીમ દાદાભાઈ નવરોજી—ચિત્ર સાથે; મરજીમ જમશેદજી નસરવાનજી તાતા—ચિત્ર સાથે; મરજીમ શીરોજી-શાહ મે. મેહેતા—ચિત્ર સાથે; મરજીમ સર જમશેદજી જીજીભાઈ પહેલા આરો-નેટ—ચિત્ર સાથે; મહાન લડવૈયો—નેપોલ્યન બોનાપાર્ટ—ચિત્ર સાથે.

n

## દીકરોને માતાની ખાનગી સલાહ.

શરીરના જીવન-રક્ષક-પદાર્થની ખરબાદીથી જીવાનીનું કરમાઈ જવું—ભયંકર દરદોના ભોગ થવું—નસીબનું નખોદ વળવું.

(સુધારા વધારા સાથની આવૃત્તિ બીજી.) કીંમત રૂ. ૧-૪-૦.

લખનાર:—બેહમન સોરાબજી બનાજી.

સાંકળીયું:—દીબાચો:—માબાપોને ચેતવણી; પ્રકરણ ૧ લું:—અમુલ્ય ખાનગી સલાહ;—(૨) ખીલતી જીવાની અને જનન અવયવોની સંભાળ; (૩) માસીક માંદગી અથવા અડકાવું; દસતાન થોડું જવું અથવા અટકવું, દસતાન પુસ્કળ વહેવું, દસતાનના દર-દોના ઉપાયો, માસીક માંદગી વખતે શું જતન રાખવી જોઈએ, અટકાવ અથવા દુર ખેસવા વિષે જરથોસ્તી ધર્મનું શિક્ષણ, (૪) સ્ત્રીનો જીવન રક્ષક પદાર્થ, (૫) સ્વબિગાડ (Self-Pollution), સ્વબિગાડ એટલે શું? સ્વબિગાડથી થતાં દરદો, માસીક માંદગીનાં દરદો, સફેદ ધાતનું વહેવું. (Leucorrhoea) હીસતીર્યા, ઘેલાપણું, મોંઢપર ખીલ થવા વગેરે, જીવાનીનું કરમાઈ જવું, નસીબનું નખોદ વળવું; (૬) સ્વબિગાડની બદીથી પાયમાલ થયેલી છોકરીઓના દાખલાઓ; (૭) સ્વબિગાડની યુરી

“દીકરીને માતાની ખાનગી સલાહ” નું સાંકળું (ચાલુ) ૧૫

ટેવ છોડી દેવાના ઉપાયો, (૮) સ્વભિગાડથી થતાં દુઃખ દરદોના ઉપાયો; ગર્ભસ્થાનમાંથી સફેદ ધાતનું વહેવું, તેના કારણો, ચિન્હો, ઉપાયો, ગર્ભસ્થાનનું પોતાની જગા ઉપરથી ખસી જવું અથવા બહાર ખેંચાઈ આવવું તેના કારણો, ચિન્હો, ઉપાયો; ગર્ભસ્થાનનું મોંઘ સફરા બાબુ ઢળી જવું, કારણો, ચિન્હો, ઉપાયો; હીસતીયા—કારણો, ચિન્હો, ઉપાયો; ભેજના દરદો—ઘેલાપણું, ધખારા, મગજની નબળાઈ, ગમગીની, ઉપાયો, કબજીયાત, ઉપાયો, ડોક્ટર ત્રોલના થંડા પાણીથી દરદો સાજ કરવાના ઉપાયો; (Cold-Water Cure) પાણી પીવાની અસરો; પોશાક; ટાઇટ બુટની નુકસાનકારક અસરો, પોશાકની ખરી ખુબસુરતી; (૯) સ્ત્રી જાતીનો ઉત્પત્તિનો ભેદ; સ્ત્રી જાતીની શ્રેષ્ઠાઈ; (૧૦) સ્ત્રી-મરદ વહેવાર; જાતિ સંબંધી પવિત્ર વહેવાર, બદવહેવાર, બદવહેવાર કેમ ઉત્પન્ન થાય છે, બદવહેવારથી પાચમાલ થયેલી છોકરીનો બોધકારક દાખલો, બદવહેવાર ગર્ભનો અટકાવ કરીને; વેશ્યા સ્ત્રી, (૧૧) સ્ત્રીનો પાકદામન એજ સ્ત્રીનો ખરો શાણગાર અને સત્યજીવન છે; શરીરની પવિત્રતા, મનની પવિત્રતા, કાનની કેળવણી, વિચારો ઉપરનો કામુ, ખોરાક; (૧૨) માબાપની સેવા; (૧૩) પ્યારમાં પડવા વિષે સાવચેતી; પ્યાર અને હવસ, લગનનું વચન, (૧૪) લગનની ફિલસુફી; જીંદગીનો ધણોજ અગત્યનો બનાવ, લગન અને કુદરતનો કાયદો, ખરો પ્યાર એ ખોદાઈ આકર્ષણ છે, એક મહોરદારના સદ્ગુણો, તારો ભરથાર તે તારો કોણ? જીંદગીન લગન; જીંદગીન લગન સુખી નિવડતાં નથી તેનાં કારણો; (૧૫) સ્ત્રીઓના પતિવ્રતાના સદ્ગુણના જાણવા લાયક દાખલાઓ; (૧૬) પરણેલી જીંદગી માટેના સદ્ગુણો; પરણેલી જીંદગીમાં રાખવી જોઈતી પવિત્રાઈ, સંસાર સુખ માટેના થોડાક નિયમો, ઘર ધણીઆણીની મુખ્ય ફરજો, માતા તરીકેની ફરજો, મરજી પ્રમાણેનું બાળક. (૧૭) સ્ત્રીઓની જીંદગીની સંસારમાં ચમતકારીક અસરોના જાણવા લાયક દાખલાઓ. જીંદગીની નેમ, સેવટના સખુનો.

## બંદગીનું બળ.

અને તેના મળેલા જાણુવા લાયક જવાબો.

હાલની શાસ્ત્ર વિદ્યા Science અને શીલસુદ્ધી સાથે સમજણ.

આવૃત્તિ ત્રીજી—કિંમત રૂ. એક.

કર્તા—મીં બેહુમન સોરાબજી જી. બનાજી.

સાંકળીગુ.—પ્રકરણ ૧ લું. બંદગી એટલે શું?—બંદગીના ખરા અર્થ વિષે વિદ્વાનોનાં મતો—બંદગીના ચાર ભાગોનું વર્ણન. (૨) બંદગી કરવાથી થતા અમુક ફાયદાઓ—બંદગીથી આત્મ શક્તિ ખીસે છે—બંદગી આપણને પવિત્ર બનાવે છે—ઈશ્વરનો આભાર માનવાના ફાયદાઓ—(૩) બંદગીના જાણુવા લાયક જવાબો—બંદગીનાં બળથી સાબનું કરવામાં આવેલી ખીમારી અને દરદો—બંદગીથી દરદો સાબનું થાય છે તેની સમજણ. બંદગીનાં બળથી પૈસાની તંગી અને મુશ્કેલી દુર થાય છે. બંદગીનાં બળથી પૈસાની મદદ મેળવી એક ગરીબ વિદ્યાર્થી ઉંચા પ્રકારનો તખીખી અભ્યાસ કરવાને શક્તિવાન થયો—(૪) બંદગીના જવાબ કુદરતી કાચદાને અનુસરીને મળે છે કે ઈશ્વરના મોજેજથી મળે છે. તેની સમજણ. (૫) બંદગીનું બળ હાલની વિદ્યાઓને આધારે—ફિરસ્તાઓ, મહાત્માઓ, દેવતાઓ બંદગીના બળથી લોકોનું રક્ષણ કેમ કરે છે?—“હજંધરેમ બએષજનામ”ની બંદગીથી તન્દરસ્તી કેમ મેળવી શકાય?—બંદગીના અવાજથી થતો અણુદિઠ ફેરફાર—મત્ર વિદ્યાની સમજણ—મરણ પામેલા માણસપર થતી બંદગીની અસર. (૬) બંદગીનો જવાબ મેળવવાની રીત—બંદગીનો જવાબ ખુદાની મરજી પ્રમાણેનો મળવો જોઈએ—બંદગીનો જવાબ મેળવવા ખંતની જરૂર—બંદગીને માટે ધ્યાન ધરવાની રીત—મનને બંદગીમાં એકાગ્રહ કરવા ઇચ્છા શક્તિ અને કલ્પના શક્તિનો ઉપયોગ કરવાની રીત—બંદગીનું બળ બંદગીના સાર ઉપર મનન કરવાથી વધે છે—બંદગી કરતી વખતે ઈશ્વરને આપણા અંતરમાં શોધવાથી થતો ફાયદો—બંદગીનો જવાબ મેળવવા ઈશ્વરની ખરી ભક્તિ કેવી હોવી જોઈએ.

જેહાંગીર ખી. કરાણીના છોકરાઓ,



ગુપ્ત મનશક્તિની મહાન શોધો, જે વડે એક માણસ  
દુઃખ દરદ, મોત અને નસીબ પર કાબુ રાખી શકે.

કીમત આના ખાર.

કર્તા:—બેહમન સોરાબજી જાં. બનાજી.

સાંકળિયું. પ્રકરણ ૧ લું.—માનસિક અભ્યાસની જરૂર. દુઃખ દરદો અને મોતની કૃપા કેમ થઈ? મન એટલે શું અથવા શાનું અનેલું છે? વિચાર શક્તિને લગતી મોટી શોધો. વિચાર શક્તિ કેમ ઉત્પન્ન થાય છે? વિચારના આકારના ફોટોગ્રાફિક પુરાવા. એક મન બીજાં મન ઉપર દુરથી કેમ અસર કરે છે (Telepathy) તેનો ફોટોગ્રાફીનો પુરાવો. માનસિક સંદેશાના ખરા પ્રયોગો. વિચારશક્તિ એક બળ છે—તે તપાસવાનો સાંચો, વિચારશક્તિની ચપળતા અને ઝડપનું પ્રમાણ. મનનું સ્થળ. મન ભેજાં વગર કામ કરી શકે છે—વિદ્વાનોના પુરાવા. મનનું એક છુપું (Subjective) અને બીજું જાહેર (objective) સ્વરૂપ તેના પુરાવા. છુપાં મન (subjective mind) ની મહાન શોધ (૨) છુપાં મનની ભેદી ખાસિયતોની શોધો છુપાં મનપર સુચનાશક્તિ (Suggestion) ની ભેદી અને ચમત્કારિક અસરોની દાખલા દફીલ સાથની તપાસ. છુપું મન શરીરના દરેક ભાગ અને અવયવ ઉપર કેટલો કાબુ ધરાવે છે તેના હિપ્નોટિઝમના કરવામાં આવેલા પ્રયોગથી પુરાવા. ઉંધ—ઉંધ આપણા પોતા ઉપરનું હિપ્નોટિઝમ છે (auto-hypnotism); ઉંધમાં દુઃખ દરદો

કેમ સાળાં કરવાં, માઠી ટેવો કેમ સુધારવી, અભ્યાસને માટે છુપી મનશક્તિ કેમ ખિલવવી,—ખોવાયલી ચીજો કેમ શોધવી તે માટે વહેવાર સુચના (દાખલા સાથે); મન્યુત સુચના શક્તિથી મોત અને શરીરમાં ઝહેર કેમ ઉત્પન્ન થાય છે તેના ખરા બનેલા દાખલા. શરીરના દરેક ભાગ અને અવયવ ઉપર મન કેવી બળવાન અસર કરે છે તેની શારિરિક અને માનસિક શાસ્ત્રથી દાખલા સાથે સમજાવું. મનના ભારે ગુસ્સા તંદરોસ્તી બગાડે છે. એક માતા પોતાની મનશક્તિથી પેટમાંના છોકરાં ઉપર ભેદી અસર કરી પોતાની ધારણા પ્રમાણેનું બચ્ચું બનાવી શકે (દાખલા સાથે), મન શરીરમાં દુઃખ દરદ, મોત અને ઝેહેરો કેમ ઉત્પન્ન કરે છે તેની વૈદકશાસ્ત્રના દાખલા દલીલ સાથે સમજાવું; લાગણી દરદો કેમ ઉત્પન્ન કરે છે? મનથીજ સઘળાં દુઃખ દરદો ઉત્પન્ન થાય છે અને સાળાં થાય છે. (તખીબોનાં મતો) (૩) છુપાં મનનો દુઃખ દરદો સાળાં કરવાનો જાતી ગુણુ આપણાં મનની અસર આપણી મરજી પ્રમાણે શરીરપર કેમ કરવી વાને શરીરપર કાચુ કેમ મેળવવો તેની સમજાવું. હસવાથી અને ખુશાલ સ્વભાવથી દુઃખ દરદ સાળ કરવાની રીત. શ્વાસ ક્રિયાથી તંદરોસ્ત બનવાની રીત. મોતપર કાચુ મેળવવાની રીત. મોત વિષે વિદ્વાનોનાં મતો. ઇચ્છાશક્તિનાં બળ (will-power)થી મોતમાંથી બચેલાં માણસોના ડાકટરોએ આપેલા દાખલાઓ. ઇચ્છાશક્તિનાં બળથી મોત સામે બચાવ કરવાની રીત. નસીબપર કાચુ મેળવવાની રીત, નસીબનું બંધારણ ગુપ્ત રીત કેમ થાય છે તેની સમજાવું; કલ્પના શક્તિ (imagination); મનની એકાગ્રહતા (concentration) અને ઇચ્છાશક્તિ (will-power) એ ત્રણેને ખિલવી, નસીબપર કાચુ મેળવવાની રીત. જાતી ભાગ અને પ્યારની નસીબપર અસર. દુરગુણે કાઠી નાખવાની સહેલી રીત. મનની લગતી મહાન શોધોનો ટુંક સારાંશ.

નવી બીજ આવૃત્તિ બાહર પડી છે.

## રસ્તમ નામું

જેહાં પેહલવાન રસ્તમનાં પરાક્રમેનો રસીલો હેવાલ  
શાહનામાંને આધારે



રચનાર—શમ્શ-ઉલ-આલ્મ ડૉ. જીવનજી જ. મોદી, બી. એ.

શાહનામાંનાં સર્વ દાસ્તાનોમાં રસ્તમ પેહલવાનનો વિભાગ ઘણી અગત્યની જગ્યા લે છે. આગળી ધરાની જાહોજલાલીમાં જેહાં પેહલવાને જે તારીફલાયક ભાગ ભજવ્યો છે તેનું તવારીખી સહાદત સાથનું આ “રસ્તમ નામું” આગળી ધરાની પાક દયાનત, પરમાર્થ અને સખી તમેહની ગવાહી આપશે. જરથોસ્તીઓમાં જ્યારે પોતાનાં માદરવતન ધરાન તરફ હાલ વધુ ધ્યાન ખેંચાતું જાય છે, તેવે વખતે પોતાના નામાંકીત વડવાઓની જાહોજલાલીનો ચિતાર આપતું આ પુસ્તક દરેક જરથોસ્તી વાંચી પોતાનાં પૂર્વજો માટે ધણું નવું જાણશે અને જીવાનો માટે તેઓની Character ખીલવવા માટે સાંધનરૂપ થઈ પડશે. શરઆતમાં લગભગ ૩૪ સફાની પ્રસ્તાવનામાં એના વિદ્વાન લેખક ધણુંક અજવાળું નાખે છે. સામગ્રી રીતે લેતાં આ પુસ્તક દરેક જરથોસ્તી બાતુ તેમજ ગ્રહસ્થ અને ખાસ કરી જવાન વર્ગના હાથમાં જરૂર મુકવા જેવું છે.

કોમંત રૂખા એ.

## કરાણીની પાક ખોરદેહ અવસ્તા.

તમામ પાક ખોરદેહ અવસ્તા.—સર્વે અંદગીના સાર સાથે.

સાઇઝ ૫૪×૩૩ ઈંચ, કુલે પાણી ૧૦૨૦—કી. ૩. ૧૫.

પચ્ચીસ યશતો. ત્રીસે રોજની સેતાયશ, ગુજરેલાંની યાદ માટે ભણવાનો સતુમનો કરદો, ફેરામરચોતનો હા તથા ગાથાના પાંચે હા, એકવીસ મોનાળત, વગેરે અંદગીનો સંપૂર્ણ સાર સાથે સમાવેશ કરીયો છે.

## પાક ખોરદેહ અવસ્તા.—સર્વે અંદગીના સાર સાથે.

સાઇઝ ૪૪×૨૫ ઈંચ, સતર યશતો—૭૨૭ પાણી. કી. બાર આના.

રોજની ફરજ્યાત અંદગી ઉપરાંત, હોરમજદ, મોટી તથા નાની હપતન, અરદીએહેસ્ત, સરોશ હાદોખ્ત તથા વડી, બેહેરામ, તીર, ખોરદાદ, ગોશ, આવાં, આસ્તાદ, ખોરશેદ, શીરોજ, અરશસંગ, નાની હોમ, અને વનંત યશતો સાથે કુલ સતર યશતો અને દાદાર અહુરમજદનાં ૧૦૧ નામો અને ગુજરેલાંની યાદ માટે ભણવાનો કરદો આપ્યો છે.

## પોકેટ પાક ખોરદેહ અવસ્તા.—સર્વે અંદગીના સાર સાથે.

સાઇઝ ૩૪×૨૧ ઈંચ, નવ યશતો—૬૯૦ પાણી. કી. આઠ આના.

રોજની ફરજ્યાત અંદગી ઉપરાંત હોરમજદ, મોટી તથા નાની હપતન, અરદીએહેસ્ત, સરોશ હાદોખ્ત તથા વડી, બેહેરામ, નાની હોમ અને વનંત યશત મળી કુલ નવ યશતો, દાદાર અહુરમજદનાં ૧૦૧ નામો અને ગુજરેલાંની યાદ માટે ભણવાનો કરદો સંપૂર્ણ સાર સાથે સમાવેશ કરીયો છે.

## વેસ્ટ-પોકેટ પાક ખોરદેહ અવસ્તા—સર્વે અંદગીના સાર સાથે.

સાઇઝ ૩૫×૨૧ ઈંચ, છ યશતો—૪૪૬ પાણી.—કી. છ આના.

ફરજ્યાત અંદગી ઉપરાંત હોરમજદ, અરદીએહેસ્ત, સરોશ હાદોખ્ત, વડી નહાની હોમ અને વનંત યશત મળી છ યશતો, દાદાર અહુરમજદનાં ૧૦૧ નામો અને ગુજરેલાંની યાદ માટે ભણવાનો કરદો સંપૂર્ણ સાર સાથે આપ્યો છે.

## ખાસ મોટા ટાઇપની પાક ખોરદેહ અવસ્તા.

૧૩ યશતની ૩. એક; છ યશતની આના આઠ.

જેહાંગીર બી. કરાણીના છોકરાઓ,

# જેહાંગીર કરાણીવાળી નવી અરેબ્યન નાઈટ્સ.

—:૦:—

પુસ્તક ૧ લું અને ૨ જું.

—:૦:—

જેમાં ૧૫૫ ચિત્રો સાથે ૫૮ વાર્તાઓ આપી છે, દુનિયાની અનેક ભાષાઓમાં તરજુમો થયેલી આ કેતાબ સર્વે ઠેકાણે ધણીજ માનીતી થઈ પડી છે. એમાં વાર્તાઓનો ભંડાર ભરેલો છે, અને તે અતિશય રસીલી અને વાંચવાભોગ છે એ એટલી તો જાણીતી ખીના છે કે તે માટે વધુ ભલામણની જરૂર રહેતી નથી. ગુજરાતી ભાષામાં એની અનેક આવૃત્તિઓ નિકળી છે, જેમાં સરળ અને રસીલી ભાષામાં જેહાંગીર કરાણીવાળી અરેબ્યન નાઈટ્સ ધણી વખણાઈ હતી અને તેની છેલ્લી આવૃત્તિ ખપી જવા પછી તેની માંગણી ચાલુ રહેવાથી મોટા ખર્ચે ચિત્રો સાથની આ ચોથી આવૃત્તિ બહાર પાડી છે.

રૈયલ ઑક્ટોવો, ચોપાનિયાના કદનાં લગભગ ૯૦૦ પાણાનાં

૧૫૫ ચિત્રો સાથનાં કુલ કલ્લેથ બન્ને વાલ્યુમોની કીંમત

ખાસો આમને સવળ પડે કરી

બન્ને વાલમના રૂ. ૬૫

રાખી છે, તેથી સાહિત્યના શોખીન સજ્જનોને આ સાહસને દરેક ઉત્તેજન આપવાની ખાસ અરજ છે.

## ઇંગ્રેજીમાં પોતાની મેળે વાતચીત કરતાં શીખવતું પુસ્તક. સેલ્ફ ઈંગ્લીશ ટોચર ભાગ ૧ લો અને ૨ નો.

રચનાર:—મહુમ નવરોજી ડાસાભાઈ કાશીનાથ.

શિક્ષકની મદદ વગર પોતાની મેળે ઇંગ્રેજી શિખવા માટે ઉપયોગી અને લોકપ્રીય ગાઇડ, જેની સોલ આત્રતિઓ બાહર પડી ગઈ છે.

એમાં જુદી જુદી બાબદોનાં ઇંગ્રેજી વાક્યો, તેનો ગુજરાતી તરજુમો તથા ઉચ્ચાર તેમજ દરેક વાક્યોમાં આવેલા ઇંગ્રેજી શબ્દોના ગુજરાતી અર્થ અને ઉચ્ચાર, વાક્યો ગોઠવવાની સેહેલી સમજણ, ચાલુ વપરાસમાં આવતી ચીજોનાં નામો, તાર તથા ઇંગ્રેજીમાં ટુંકી ચીઠીઓ લખવાનો નમુના તેના ગુજરાતી તરજુમા સાથે.

ઘટાડેલી કીંમત—દરેક ભાગનો રૂ. એક.

—:૦:—

## એ કમ્પલીટ ઈઝો લેટર રાઈટર.

ઇંગ્રેજી અને ગુજરાતીમાં કાગળો લખવાની સમજણ આપનારું પુસ્તક, જેમાં મિત્રો, સગાંબહાલાં, વેપારી પેહેડીઓ, જુદી જુદી કંપનીઓ ઉપર લખવાનાં, રજા લેવાનાં, અરજી કરવાનાં, તેડાં કરવાનાં વિગેરે અગત્યની બાબદોને લગતો પત્ર-વહેવાર તેમજ તારો લખતાં શીખવનારું ઇંગ્રેજી અને ગુજરાતી પત્રોના સેંકડો નમુના સાથનું અગત્યનું પુસ્તક.

ઘટાડેલી કીંમત રૂ. એક.

## જેહાંગીર બી. કરાણીના છોકરાઓ,

પુસ્તકો વેચનાર, પ્રગટ કરનાર, વિગેરે.

૨૨૦-૨૨૨, વોરા બજાર, કોટ, મુંબાઈ.

TELEGRAPHIC ADDRESS:—

“Jebekarani” Bombay.

બાળકો માટે એક ઉત્તમ પુસ્તક.

## ચિત્ર-યુક્ત મુળાક્ષરો.

બાળકોને વાંચતાં શીખવવાનો પાયો મુળાક્ષરો છે; કેળવણીની શરૂઆત ઘણી નાની ઉંમરે થાય છે, માટે રમત સાથે જ્ઞાન મેળવવાની શરૂઆત કરવા આ પુસ્તક મળુ કરતાં બાર મુઠ્ઠી જણાવીશું કે હિંદુસ્તાનની છાપાકળાને જેબ આપે એવાં

### સુંદર રંગીન ચિત્રો સાથનું

આ મુળાક્ષરોનું પુસ્તક એક નાદર પરીણામ રજુ કરે છે.

એમાં દરેક મુળાક્ષરો તેને લાયકનાં ઘણાં ઉત્સાહથી શિખાય તેવાં ચિત્ર સાથે, તેમજ ૧ થી ૧૦ ના આંકડાઓ ચિત્ર સાથે આપવા ઉપરાંત ક-કા-કી નાં પદો પણ આપ્યાં છે.

કીંમત ફક્ત આના બાર.

### ચિત્ર-યુક્ત મુળાક્ષરોના નકશો.

દિવાલ ઉપર ટાંગી મુળાક્ષરો શિખવવા માટે અને બાળકો ઉપર મુળાક્ષરો અને આંકડાઓનો છાપ બેસાડવા માટે ઘણુંજ ઉપયોગી. ૨૦ ઇંચ x ૩૦ ઇંચનો, કપડાં ઉપર માઉન્ટ કરીલો, અને રૂલ પડી જડેલો નકશા-રૂપી ચાર્ટ દરેક ઘરમાં બાળકોનાં જ્ઞાન-અને ગમન માટે રહેવો જોઈએ.

કીંમત રૂપે એક.

ઉપલો ચાર્ટ બડા કાર્ડ ઉપર યંગવાની પત્તી સાથે કીંમત આના આંડ.

બાહરગામવાળા સાહેબોએ નકશા-રૂપીજ મંગાવવો, કાર્ડ પેકીંગમાં ભાંગી જશે.

જેહાંગીર ખી. કરાણોના છોકરાઓ,

પુસ્તક વેચનાર તથા પ્રગટ કરનાર,

વેરા બજાર, કોટ, મુંબઈ.

